

LESROOSTER FEEL GOOD SPORTS



MAANDAG

Tijdstip	Activiteit
17.00 ± 17.40u	Platen **
18.00 – 18.45u	Perfect Pilates
19.00 – 19.45u	BodyFIT
20.00 – 21.00u	Pilates–Yoga
21.00 ± 21.40u	Platen **

DINSDAG

Tijdstip	Activiteit
08.15 ± 08.55u	Platen **
09.00 – 09.45u	Perfect Pilates
10.00 – 10.45u	65+ Mengelmoes
11.15 ± 11.55u	65+ Platen **
18.15 – 19.00u	Perfect Pilates
19.15 – 20.00u	BodyFIT
20.10 ± 20.50u	Platen **
20.15 – 21.00u	Conditiestep

WOENSDAG

Tijdstip	Activiteit
07.30 ± 08.10u	Platen **
08.30 ± 09.10u	Platen **
09.15 – 10.15u	Pilates-Yoga
18.45 – 19.45u	Power–Yoga
20.00 – 20.45u	BodyFIT
21.00 ± 21.40u	Platen **

DONDERDAG

Tijdstip	Activiteit
07.30 ± 08.10u	Platen **
08.20 ± 09.00u	Platen **
09.15 – 10.00u	Perfect Pilates
10.15 – 11.00u	Stretching
11.15 ± 11.55u	65+ Platen **
18.45 – 19.30u	Perfect Pilates
19.45 – 20.45u	Pilates-Exentrics

VRIJDAG

Tijdstip	Activiteit
07.30 – 08.15u	BodyFit
08.30 ± 09.10u	Platen **
09.15 – 10.00u	65+ Mengelmoes
10.15 – 11.00u	Perfect Pilates
11.15 – 12.15u	Power–Stretching

ZONDAG

Tijdstip	Activiteit
07.45 – 08.25u	Platen **
08.40 – 09.20u	Platen **
09.30 – 10.15u	Perfect Pilates
10.30 – 11.30u	Exentrics

** is een luxe les.

In het **rood** aangegeven zijn nieuwe lessen en/of nieuwe of veranderde tijden.

Wij begeleiden mensen
naar een gezonde leefstijl
met aandacht voor
lichaam en geest.