

Groepslessen Mei 2018

	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
	Zaal 1	Zaal 2	Zaal 1	Zaal 2	Zaal 1	Zaal 2	Zaal 1	Zaal 2	Zaal 1	Zaal 2	Zaal 1	Zaal 2	Zaal 1	Zaal 2
08:00		08:00 ZAK CONDITIE- TRAINING												
09:00	BUIKSPIER	Edwin/Jeroen	BUIKSPIER				BUIKSPIER							
09:30	TRX	09:30 PILATES Bettina		09:30 PUMP/TOTAL WORKOUT Edwin	09:30 CIRCUIT Edwin	09:00 TRX level 1 Yvonne 45 min	9:30 Edwin SENIOREN CIRCUIT	09:30 BODY SHAPE Gert Jan	09:30 YOGALATES Bettina	9:30 Edwin CORE STAB. 10:00-10:30	09:30 PUMP Edwin	09:30 BODY BAL Yvonne 45 min	09:45 SPINNING Edwin	09:30 HIIT Training Sjoerd/Dani
10:00						09:45 TRX level 2 Yvonne 45 min		10:30 FIT 65+	10:30/65+ stretch stab	10:30-11:00 CROSSPOWER XL	10:30 PILATES Julian	10:15 TRX Yvonne 45 min	10:45 ESSEINTRICS Petra	
10:30	10:30 ASTHANGA YOGA Mix Gerwin	10:45 EASY YOGA 65+ Betty	10:30 FIT 65+ Edwin	10:30 Stretch stab 65+				11:00 TRX 65+ 30min						10:45 BUIKSPIER
11:00					11:00 TRX 65+ 30min				11:30 TRX 65+ 30min	11:30 YIN-YOGA Lahma		11:00 TRX level 1 Danielle 45 min	11:00 YIN YOGA Janneke	11:00
11:30	11:30 TRX 65+ 30min													
12:00														
12:30														
				16:00 KICKBOKSEN 9 t/m 13 jaar Sjoerd										
		16:30 KICKBOKSEN 13 t/m 17 jaar Mark				16:30 KICKBOKSEN 13 t/m 17 jaar Mark								
							19:00 20min circuit fitnesszaal							
17:30	17:30 CORE STAB. BUIKSPIER				17:30 ESSEINTRICS Tiuri	17:30 Zak Kickboks Mark								
18:00		18:15 BUIKSPIER	18:30 BODY BAL Yvonne 45min									17:45 YIN-YOGA Janneke		
18:30	18:30 SPINNING Willem	18:30 CROSSPOWER Edwin	18:30 ZUMBA Mark	18:45 TRX Yvonne 45 min	18:30 SPINNING Willem	18:30 KICKBOKSEN Level 2-3 Lucien	18:30 SPINNING Bouke	18:30 PILATES Dimphna	18:30 ZUMBA Mark					
19:00		19:00 KICKBOKSEN Level 1 Raymil										19:00 BOKSEN Erkan		
19:30	19:30 Yogalates Gerwin		19:30 SPINNING Jacques	19:30 KICKBOKSEN Level 1-2 Jesse	19:45 BOKSEN Lucien	19:30 KICKBOKSEN Erkan	19:45 45 min PUMP & STRENGTH Gerard	19:30 KICKBOKSEN Level 1-2 Raymil	19:45 TRX CIRCUIT Gerard					
20:00		20:00 ZAK KICKBOKS- TRAINING Erkan												
20:30	20:30 Jungle Body Justine		20:30 ASTHANGA YOGA 75 min Tina	20:30 ZAK KICKBOKS- TRAINING Lainel			20:30 ASHTANGA YOGA 75 min Tina	20:30 ZAK KICKBOKS- TRAINING Raymil						
21:00														
21:30														
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag							
	7:00 - 22:00	7:00 - 22:00	8:00 - 22:00	7:00 - 22:00	8:00 - 21:00	9:00 - 16:00	9:00 - 16:00							

Level 1 = Beginners Level 2 = Minimaal 1 jaar ervaring Level 3 = Gevorderd

Fysiotherapie Gelderlandplein is onderdeel van Fitness Zuidas. U kunt maandag t/m vrijdag een afspraak maken tussen 9:00-21:00 uur. Vraag meer informatie bij de receptie of bel naar 020-6618378

Tijdens openingsuren kunt u altijd gebruik maken van de sauna. Graag wel even van te voren aangeven bij de receptie. Woensdag is tot 19 uur damesdag, daarna gemengd!