



SPORTSCENTER BIJSTERBOSCH

		HEERDE			HATTEM
		AEROBICSZAAL	SPINNINGZAAL	DOJO	GROEPSLESZAAL
MAANDAG	09.00 Les Mills Tone 10.00 Combirobics	10.30 Fysio Fitness Senioren			09.00 Les Mills Tone 10.00 Bodypump
	14.00 Zeker Bewegen Senioren 19.00 BodyAttack 20.00 Bodypump	19.00 Spinning 20.00 Yin Yoga	21.00 Yoga		18.30 Pilates 19.30 Bootcamp
DINSDAG	09.00 BodyAttack 10.00 Zeker Bewegen Senioren 19.00 Bodypump	09.00 Zwangerschaps-Yoga 19.00 GRIT Strength 20.00 Yin Yoga 21.00 Yoga	10.00 Yoga 20.30 Karate		20.00 Spinning
	09.00 Bodypump 18.30 Les Mills Tone 19.30 GRIT Strength	10.00 Spinning 18.00 Bodypump 19.00 Spinning 20.00 Spinning	19.00 Power Yoga		09.00 Bodystep 10.00 Pilates 19.30 Les Mills Tone 20.30 Yoga
WOENSDAG	10.00 Les Mills Tone 18.30 GRIT Strength 19.15 Bodypump 20.15 Bootcamp	13.15 FitWalk (buiten) 18.30 Yoga	09.00 Yoga 10.00 Yin Yoga		10.30 FysioFitness 19.00 Spinning 20.00 Bodypump
	09.00 Bodypump 10.00 Bodystep	10.30 Fysio Fitness Senioren	10.00 Pilates 11.00 Pilates senioren		08.45 Energy Zone 08.45 Yin Yoga 09.45 Yoga
DONDERDAG	09.30 BodyAttack	10.30 Spinning			09.30 Bodypump
					09.30 Spinning 10.30 Bodyjam
VRIJDAG	Openingstijden Fitness Heerde ma 07.00-22.00 di 08.00-22.00 wo 08.00-22.00 do 07.00-22.00 vrij 08.00-22.00 za 08.00-13.00 zo 09.00-13.00				
	Openingstijden Fitness Hattem ma 08.00-12.00 15.00-22.00 di 08.00-12.00 15.00-22.00 wo 08.00-12.00 15.00-22.00 do 08.00-12.00 15.00-22.00 vrij 08.00-21.00 za 08.00-13.00 zo 09.00-13.00				
ZATERDAG	Kinderoppas Heerde ma t/m za van 08.45 - 11.15 uur				