



SPORTSCENTER BIJSTERBOSCH

HEERDE

HATTEM

AEROBICSZAAL

SPINNINGZAAL

DOJO

GROEPSLESZAAL

MAANDAG

09.00 Les Mills Tone
10.00 Combirobics

14.00 Zeker Bewegen
Senioren
19.00 BodyAttack
20.00 Bodypump

10.30 Fysio Fitness
Senioren

19.00 Spinning
20.00 Yin Yoga

21.00 Yoga

09.00 Les Mills Tone
10.00 Bodypump

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

19.00 Bodypump
20.00 Spinning

WOENSDAG

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

DONDERDAG

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

VRIJDAG

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

ZA

09.30 BodyAttack

10.30 Spinning

09.30 Bodypump

ZO

09.30 Spinning
10.30 Bodyjam

FITNESS

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 di 08.00-12.00 wo 08.00-12.00 do 08.00-12.00 vrij 08.00-21.00 za 08.00-13.00 zo 09.00-13.00
15.00-22.00 15.00-22.00 15.00-22.00 15.00-22.00

KINDER
OPPAS

Kinderoppas Heerde ma t/m za van 08.45 - 11.15 uur