



# SPORTSCENTER BIJSTERBOSCH

		HEERDE AEROBICSZAAL	HEERDE SPINNINGZAAL	HATTEM GROEPSLESZAAL		
MAANDAG	09.00	Les Mills Tone	10.30	Fysio Fitness Senioren	08.45	Energy Zone
	10.00	Combirobics			09.00	Les Mills Tone
	14.00	Zeker Bewegen Senioren			10.00	Bodypump
	19.00	Energy Zone (Fitnesszaal)	18.30	Yin Yoga	11.00	FysioFitness senioren
	19.00	BodyAttack	19.30	Zwangerschapsyoga	18.30	Pilates
	20.00	Bodypump	20.30	Yoga	19.30	Bootcamp
DINSDAG	09.00	BodyAttack	10.00	Yoga		
	10.00	Zeker Bewegen Senioren	11.00	Yin Yoga		
	19.00	Bodypump	20.00	Yin Yoga	19.00	Bodypump
	20.00	Dance Freestyle	21.00	Yoga		
WOENSDAG	09.00	Bodypump	10.00	Spinning	09.00	Bodystep
	11.30	Parkinson Boksen			10.00	Pilates
	18.00	Bodypump	19.00	Spinning	19.30	Les Mills Tone
	19.00	BodyAttack	19.00	Vinyasa Yoga (dojo)	20.30	Yoga
	20.00	GRIT	20.00	Kickboksen (dojo)		
DONDERDAG	10.00	Les Mills Tone	09.00	Yoga	10.30	FysioFitness senioren
			10.00	Yin Yoga		
	20.15	Bokszaktraining	13.15	FitWalk ( buiten)	19.00	Bokszaktraining
			18.30	Yoga	20.00	Bodypump
		19.45	Bodystep			
VRIJDAG	09.00	Bodypump	10.00	Pilates (dojo)	08.45	Energy Zone
			10.30	Fysio Fitness Senioren	09.00	Yin Yoga
			11.00	Pilates (dojo)	10.00	Yoga
ZATERDAG	09.00	BodyAttack	09.00	GRIT	09.30	Bodypump
			10.00	Spinning		
ZONDAG					09.30	Spinning
openingstijden	<b>FITNESS HEERDE</b>		<b>KINDEROPPAS HEERDE</b>		<b>FITNESS HATTEM</b>	
	maandag	07.00-22.00	maandag	08.45-11.15	maandag t/m donderdag	
	dinsdag	08.00-22.00	dinsdag	08.45-11.15	08.00-12.00 & 15.00-22.00	
	woensdag	08.00-22.00	woensdag	08.45-11.15	vrijdag	08.00-21.00
	donderdag	07.00-22.00	donderdag	08.45-11.15	zaterdag	08.00-13.00
	vrijdag	08.00-22.00	vrijdag	08.45-11.15	zondag	09.00-13.00
	zaterdag	08.00-13.00	zaterdag	08.45-11.15		
zondag	09.00-13.00					