



groepsfitness uurrooster

start januari 2019

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
BBB 10.00-11.00 GROEPSFITNESSZAAL	CHOREO STEP 10.00-11.00 GROEPSFITNESSZAAL	MOVE CIRCUIT 10.00-10.45 FITNESS	ZUMBA 09.30-10.30 GROEPSFITNESSZAAL	YOGA ALL LEVEL 10.00-11.00 ZENZAAL	YIN YOGA 09.15-10.15 ZENZAAL	YOGA ALL LEVEL 09.45-10.45 ZENZAAL
MOVE CIRCUIT 10.00-10.45 FITNESS	RUG-STRETCH-RELAX 11.00-12.00 ZENZAAL	LATINO WORKOUT 10.00-11.00 GROEPSFITNESSZAAL	ZUMBA TONING ABS&BUT 10.30-11.30 GROEPSFITNESSZAAL	MOVE CIRCUIT 10.00-10.45 FITNESS	TOTAL BODY BASIC 09.30-10.00 GROEPSFITNESSZAAL	U-BOUNCE 10.00-11.00 GROEPSFITNESSZAAL
CLUBYOGA 11.00-12.00 ZENZAAL	LATINO WORKOUT 19.00-20.00 GROEPSFITNESSZAAL	PT4PRO CIRCUIT 11.15-12.00 GROEPSFITNESSZAAL	CRUNCHTIME 19.00-19.30 GROEPSFITNESSZAAL	VINYASA YOGA 19.00-20.15 ZENZAAL	TOTAL BODY SHAPE-UP 10.00-11.00 GROEPSFITNESSZAAL	WINTERSPINNING (tot eind april) 10.00-11.00 SPINNINGZAAL
PRANAYAMA/BASIC YOGA 18.00-19.00 ZENZAAL	CLUBYOGA 19.30-20.30 ZENZAAL	U-BOUNCE 19.00-20.00 GROEPSFITNESSZAAL	POWERSTEP 19.45-20.45 GROEPSFITNESSZAAL	SPINNING 20.00-21.00 SPINNINGZAAL	RUGSCHOOL ADVANCED 10.15-11.15 ZENZAAL	CLUBPOWER 11.00-12.00 GROEPSFITNESSZAAL
TOTAL BODY SHAPE-UP 19.00-20.00 GROEPSFITNESSZAAL	RUGSCHOOL BASIC 19.00-19.45 POLYVALENTE ZAAL	PILATES 19.00-20.00 ZENZAAL	SPINNING 19.45-20.45 SPINNINGZAAL		SPINNING 10.15-11.15 SPINNINGZAAL	AERIAL YOGA 11.00-12.00 ZENZAAL
MOVE CIRCUIT 19.30-20.15 FITNESS	SPINNING 19.45-20.45 SPINNINGZAAL	SPINNING 19.45-20.45 SPINNINGZAAL	SPINNING 20.45-21.45 SPINNINGZAAL		BOXING WORKOUT 11.30-12.30 GROEPSFITNESSZAAL	ELKE 2DE EN 4DE ZONDAG V/D MAAND
SPINNING 19.00-20.00 SPINNINGZAAL	CRUNCHTIME 20.00-20.30 POLYVALENTE ZAAL	ZUMBA 20.00-21.00 GROEPSFITNESSZAAL				
SPINNING 20.00-21.00 SPINNINGZAAL	H.I.I.T. 20.00-20.30 GROEPSFITNESSZAAL	VINYASA YOGA 20.00-21.15 ZENZAAL				
ZUMBA 20.00-21.00 GROEPSFITNESSZAAL	TOTAL BODY BOUNCE 20.30-21.30 GROEPSFITNESSZAAL	BOXING WORKOUT 21.00-22.00 GROEPSFITNESSZAAL				
CORE STABILITY WORKOUT 21.15-22.00 GROEPSFITNESSZAAL						

Openingsuren fitness

week 08.30 > 23.00 uur • weekend 09.00 > 17.00 uur

feestdagen 09.00 > 13.00 uur (geen groepsfitness op feestdagen)

kinderopvang elke zaterdag van 09.00 > 13.00 uur (niet tijdens schoolvakanties)

RESERVATIE VIA ONZE WEBSITE OF ONS ONTHAAL
NIEUW ! Reservatie via de mywellness-app (alle info aan ons onthaal)



extra activiteiten in body-world

*Dansschool **BALANZE** • www.dansschoolbalanze.be | *salsaschool **SALSAGOZZA** • www.salsagozza.com

*Biljartclub **BILJART WORLD** • www.biljart-world.be | *BUJUTSU International Fighting School Belgium • www.bujutsu.be