



groepsfitness

uurrooster

start september 2019

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
BBB 10.00-11.00 GROEPSFITNESSZAAL	CHOREO STEP 10.00-11.00 GROEPSFITNESSZAAL	LATINO WORKOUT 10.00-11.00 GROEPSFITNESSZAAL	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
CLUBYOGA 11.00-12.00 ZENZAAL	NEW PILATES BASIC 11.00-12.00 ZENZAAL	NEW MOVE WORKOUT 10.00-10.45 ZENZAAL	ZUMBA TONING ABS&BUT 10.30-11.30 GROEPSFITNESSZAAL	NEW MOVE WORKOUT 10.00-10.45 GROEPSFITNESSZAAL	TOTAL BODY SHAPE-UP 10.15-11.15 GROEPSFITNESSZAAL	U-BOUNCE 10.00-11.00 GROEPSFITNESSZAAL
PRANAYAMA/BASIC YOGA 18.00-19.00 ZENZAAL	LATINO WORKOUT 19.00-20.00 GROEPSFITNESSZAAL	U-BOUNCE 19.00-20.00 GROEPSFITNESSZAAL	NEW RUGSCHOOL ALL LEVEL 18.30-19.30 ZENZAAL	VINYASA YOGA 19.00-20.15 ZENZAAL	NEW PILATES 10.15-11.15 ZENZAAL	WINTERSPINNING (nov - maart) 10.00-11.00 SPINNINGZAAL
TOTAL BODY SHAPE-UP 19.00-20.00 GROEPSFITNESSZAAL	NEW HATHA YOGA 19.30-20.30 ZENZAAL	PILATES 19.00-20.00 ZENZAAL	CRUNCHTIME 19.00-19.30 GROEPSFITNESSZAAL	WINTERSPINNING (nov - maart) 20.00-21.00 SPINNINGZAAL	SPINNING 10.15-11.15 SPINNINGZAAL	CLUBPOWER 11.00-12.00 GROEPSFITNESSZAAL
SPINNING 19.00-20.00 SPINNINGZAAL	SPINNING 19.30-20.30 SPINNINGZAAL	NEW BOOTCAMP (tot eind oktober) 19.30-20.15 OUTDOOR	POWERSTEP 19.30-20.30 GROEPSFITNESSZAAL		BOXING WORKOUT 11.15-12.30 GROEPSFITNESSZAAL	AERIAL YOGA 11.00-12.00 ZENZAAL
SPINNING 20.00-21.00 SPINNINGZAAL	CRUNCHTIME 20.00-20.30 POLYVALENTE ZAAL	SPINNING 19.45-20.45 SPINNINGZAAL	SPINNING 19.45-20.45 SPINNINGZAAL			ELKE 2DE EN 4DE ZONDAG V/D MAAND
ZUMBA 20.00-21.00 GROEPSFITNESSZAAL	TOTAL BODY BASIC 20.00-21.00 GROEPSFITNESSZAAL	ZUMBA 20.00-21.00 GROEPSFITNESSZAAL	SPINNING 20.45-21.45 SPINNINGZAAL			
		VINYASA YOGA 20.00-21.15 ZENZAAL				
		BOXING WORKOUT 21.00-22.00 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 groepsfitness via onthaal | tel | app

mywellness-app (Google Play / App Store)



extra activiteiten in body-world

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

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