

Groepslessen - Volwassenen

Maandag	
08:00	Circuittraining
09:00	Circuittraining
09:00	TRX-Circuit
10:00	Circuittraining
10:00	TRX-Circuit
17:30	TRX-circuit
18:00	Strength & Conditioning
18:30	Circuittraining
18:30	TRX-circuit
19:15	Karate wedstrijdtraining

Dinsdag	
09:00	Circuittraining
09:00	TRX-Circuit
10:00	Circuittraining
10:00	TRX-Circuit
17:30	TRX-circuit
18:15	Strength & Conditioning
18:30	Circuittraining
18:30	TRX-circuit
19:00	Strength & Conditioning
19:30	Circuittraining
19:45	Strength & Conditioning

Woensdag	
08:00	Circuittraining
09:00	Circuittraining
09:00	TRX-Circuit
10:00	Circuittraining
10:00	TRX-Circuit
17:30	TRX-circuit
18:15	Circuittraining
18:15	Strength & Conditioning
18:30	TRX-circuit
19:00	Strength & Conditioning
19:15	Karate wedstrijdtraining

Donderdag	
08:00	Circuittraining
09:00	Circuittraining
09:00	TRX-Circuit
09:30	Strength & Conditioning
10:00	Circuittraining
10:00	TRX-Circuit
10:15	Strength & Conditioning
17:30	Circuittraining
17:30	TRX-circuit
18:30	Circuittraining
18:30	TRX-circuit
19:15	Traditioneel Karate

Vrijdag	
08:00	Circuittraining
08:00	TRX-Circuit
09:00	Circuittraining
09:00	TRX-Circuit
10:00	Circuittraining
10:00	TRX-Circuit
17:30	Circuittraining
18:00	Strength & Conditioning
18:30	Circuittraining
19:30	Sportkarate 18+

Zaterdag	
07:45	Pilates
09:00	TRX-Circuit
10:00	TRX-Circuit
12:15	Circuittraining
13:15	Circuittraining

Zondag	
08:30	Circuittraining
09:00	TRX-Circuit
09:00	Strength & Conditioning
09:30	Circuittraining
10:00	Strength & Conditioning
10:00	TRX-Circuit
11:00	TRX-Circuit
12:30	Karate wedstrijdtraining
13:30	Pilates
14:15	Pilates

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 7:00 uur tot 20:30 uur.
Zaterdag en zondag van 7:00 uur tot 17:00 uur.