

Groepstrainingen

Aan- of afmelden via Whatsapp +31 6 11837718

Maandag	
Tijd	Training
08:50-09:35	Pilates klassiek
10:30-11:15	Seizoenstraining*
13:00 - 13:45	MX4
18:45-19:30	Pilates power
19:30-20:15	Training van de maand
20:15-21:00	SPRINT

Dinsdag	
Tijd	Training
08:50-09:35	Pilates klassiek
09:40-10:25	Conditie training
20:00-20:45	Conditie training

Woensdag	
Tijd	Training
18:45-19:30	SPRINT
19:30-20:15	Boksen

Donderdag	
Tijd	Training
08:50-09:35	Pilates power
09:40-10:25	Training van de maand
18:45-19:30	Pilate klassiek
19:30-20:15	Conditie training
20:15-21:00	Training van de maand

Vrijdag	
Tijd	Training
13:00-13:45	MX4

Zaterdag	
Tijd	Training
09:00-09:45	Boksen
09:45-10:30	Conditie training
10:30-11:15	Training van de maand

Zondag	
Tijd	Training
09:45-10:30	Seizoenstraining**

Meer informatie over het sportrooster en de inhoud van de lessen? Bezoek onze website www.healthandsports.nl

* Seizoenstrainingen: vanaf het laatste weekend maart (start zomertijd) buiten vanaf laatste weekend oktober (start wintertijd) binnen