



ZOMER-ROOSTER: MAANDAG 18 JULI TOT MAANDAG 19 SEPTEMBER

Maandag		Thema	Donderdag		Thema
09.00	Spinning®	Conditie	19.00	Spinning®	Conditie
18.45	Total Body Workout	Conditie/ Kracht	19.00	Buikspiertraining	Kracht
18.45	Zumba®	DACAPO	19.45	Box & Zo	DACAPO
19.30	Buikspiertraining	Kracht			
20.00	Spinning®	Conditie			
20.00	Yoga	Body & Mind	Vrijdag		
			09.00	Vitaal Fit	Conditie/ Kracht
			18.45	Body Power	Conditie/ Kracht
Dinsdag					
10.00	Vitaal Fit	Conditie/ Kracht			
18.45	Spinning®	Conditie	Zaterdag		
19.30	Spinning® RB	DACAPO	10.00	Spinning®	Conditie
20.00	Body Power	Conditie/ Kracht			
Woensdag			Zondag		
09.00	Spinning®	Conditie	09.45	Spinning®	Conditie
18.45	Zumba®	FITNESS	09.45	Bootcamp	Conditie/ Kracht
19.30	Bootcamp	Conditie/ Kracht	11.00	Body Power	Conditie/ Kracht
19.30	Yoga	Body & Mind			
20.00	Spinning®	Conditie			

Duur Groepslessen:

Spinning® : 50 minuten
 Buikspieren : 30 minuten
 Overige lessen : 50 minuten

Fitness & Zo

Florianstraat 8
 6121 MA Born
 046-485 9900

Openingstijden:

Maandag – Vrijdag : 08.00 – 22.00u
 Zaterdag – Zondag : 08.30 – 14.30u