Groepslessen Fit & Fun Deventer

Rooster per 18 november 2020 (aan dit rooster kunnen geen rechten worden ontleend)

Zaal 1 Beneden rechterzijde

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10.00	Fit & Shape	BBBB	BBBB	Club Yoga		XCore	Club Power
11.00						Club Yoga	Club Power
12.00							Club Yoga
18.00		Step Advance	BBBB		Steps		
18.30	BBBB						
19.00		BBBB	BBBB		B-Kick		
19.30	XCore			Fit & Shape			
20.00		XCore	Club Yoga				
20.30	BodyCombat			Club Power			
21.00			B-Kick				

Zaal 2 Beneden linkerzijde

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10.00	Fitness Circuit				Fitness Circuit	Spinning	Club Cycle
11.00							BodyAttack
18.00	18.00/18.30 Grit Strength	BodyJam	Spinning				
19.00	Fitness Circuit	BodyCombat	19.00/19.30 Grit Strength	XCore	BBBB		
20.00	Club Power	20.00-20.30 Sprint	BodyAttack	20.00-20.30 Sprint	Yin Yoga		
20.30				Fit & Fight			
20.45		Yin Yoga					

Cardio Zaal Synrgy Circuit | Core Stability

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.15 – 09.45		Synrgy					
09.15 – 10.00					Core Stability		
16.00 – 18.00			(vanaf 10 jr) Jeugdfitness				
19.00 – 19.30				HIIT Synrgy			
19.15 – 19.45	Synrgy	Synrgy					
20.00 – 20.30			Synrgy				

Dojo

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
12.00						(8-15 jr / gemengd niv) Kickboksen Jeugd	
16.30				(8-12 jr / beginner) Kickboksen Jeugd			
17.30				(12-15 jr /gevorderd) Kickboksen Jeugd			
19.00	Bokszak training		Bokszak training		Bokszak training		

Outdoor

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
19.00			Bootcamp				

Lessen die oranje gekleurd zijn duren 3 kwartier i.v.m. het wisselen van de lessen

Openingstijden fitnesszalen: maandag t/m vrijdag 08.00 – 22.00u / zaterdag en zondag 09.00 – 15.00u

Sportcentrum Fit & Fun, Tapijtstraat 3, Deventer, tel: 0570 – 627297, www.fit-fun.nl