

Groepslessen Fit & Fun Twello

Aan dit rooster kunnen geen rechten worden ontleend en het kan te allen tijde veranderd worden.

Dit rooster gaat in per 1 december 2020

STUDIO 1							
Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-09.45	Spinning		09.00-10.00u BodyPump		RPM		
10.00-11.00	XCore				Fit & Shape	XCore	
09.30-10.15							RPM
10.30-11.30							BodyPump
18.00-18.45	BodyPump	18.00-18.30u Grit Strength					
18.30-19.15		BodyAttack		BodyPump	18.30-19.00u Grit Strength		
19.00-19.45	Fit & Shape		XCore				
19.30-20.15		BodyPump		19.30-20.30u RPM			
20.00-21.00	RPM		RPM				
20.30-21.30		RPM					
STUDIO 2							
Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-10.00	Yoga				Fit & Vitaal		
10.00-11.00							
18.00-18.45	BodyBalance		Yin Yoga				
18.30-19.30				BBBB	Yin Yoga		
19.00-19.45	BodyBalance						
19.00-20.00		BBBB	Yoga				
19.30-20.30				XCore	Yin Yoga		
20.00-21.00	BodyCombat		XCore				
FUNCTIONAL TRAINING / SYNRGY							
Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-09.45		09.00-09.30u Synrgy		Extreme Synrgy			
09.30-10.30	Fit & Vitaal	Core Stability					
10.00-11.00				Fit & Vitaal 50+			
18.30-19.30		Jeugdfitness					
19.30-20.00		Synrgy					
20.00-20.30		Synrgy					
OUTDOOR							
Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.30-10.15							Bootcamp
19.30-20.30	Bootcamp						

Openingstijden fitnesszalen: ma t/m do 08.00 – 22.00u / vrij 08.00 – 21.00u / za en zo 09.00 – 14.00u

Sportcentrum Fit & Fun, Jachtlustplein 3, Twello, tel: 0571 – 274843

www.fit-fun.nl - <https://www.facebook.com/SportcentrumFitenFunTwello> - insta sportcentrumfitenfun