Groepslessen Fit & Fun Deventer

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

Dit rooster gaat in per 01-07-2021

Zaal 1 Beneden rechterzijde

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

Zaal 2 Beneden linkerzijde

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10.00	Fitness Circuit				Fitness Circuit	Spinning	Club Cycle
11.00							Club Power
18.00	18.00/18.30 Grit Strength	BodyJam	18.00-18.45 Spinning				
19.00	Fitness Circuit	BodyCombat	19.00/19.30 Grit Strength	XCore			
20.00	Club Power	20.00-20.30 Sprint	BodyAttack	20.00-20.30 Sprint			
20.30		Yin Yoga		Club Power			

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 – 17.00			(vanaf 10 jr) Jeugdfitnes				
19.15 – 19.45	Synrgy	Synrgy					
20.00 – 20.30			Synrgy	HIIT Synrgy			

Dojo

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
11.00-12.30				MMA			
16.30				(8-12 jr / beginner) Kickboksen			
17.30				(12-15 jr / gevorderd) Kickboksen			
19.00	Bokszaktraining	MMA (alle niveaus)	MMA (alle niveaus)	Kickboksen (met sparren)	19.00-20.15 BJJ (alle niveaus)		
20.00	20.00/21.30 BJJ (alle niveaus)		20.00/21.30 Grappling		20.15/21.30 MMA		

Outdoor

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
19.00			Bootcamp				

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