

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 15-01-2022

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		XCore	B-Kick				
20.30	BodyCombat						
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		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		20.45-21.45 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) Jeugdfitness				
19.15 – 19.45	Synrgy	Synrgy					
20.00 – 20.30			Synrgy	HIIT Synrgy			

Dojo

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
16.30				(8-12 jr) Kickboksen			
17.30				(12-15 jr) Kickboksen			
19.00	Bokszaktraining	MMA (alle niveaus)	MMA (alle niveaus)	Kickboksen (met sparren)	MMA (alle niveaus)		
20.00	20.00/21.30 BJJ (alle niveaus)		20.00/21.30 Grappling		20.00/21.30 BJJ		
20.30				Cardio Bokszak Training			

Outdoor

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
19.00			Bootcamp				

Openingstijden fitnesszalen: ma en wo 07.00-22.00u / di, do en vrij 08.00 – 22.00u / za en zo 09.00 – 15.00u
Sportcentrum Fit & Fun, Tapijtstraat 3, Deventer, tel: 0570 – 627297

www.fit-fun.nl - <https://www.facebook.com/SportcentrumFitFunDeventer> - insta sportcentrumfitfun