

# 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 01-11-2024

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				
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			
19.30			BodyAttack				
19.45				Sprint			
20.00	Club Power	20.00-20.30 Sprint					
20.30		20.45-21.45 Yin Yoga		Club Power			

Cardio Zaal Syngy Circuit   Core Stability							
Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.15 – 09.45		Syngy					
09.15 – 10.00					Core Stability		
16.00 – 17.00			(vanaf 10 jr) Jeugdfitness				
19.15 – 19.45	Syngy	Syngy					
20.00 – 20.30			Syngy				

Dojo							
Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
18.00				(8-15 jr) Kickboksen			
19.00	Bokszaktraining		MMA (alle niveaus)	Kickboksen (met sparren)	19.00/20.30 Grappling		
20.00	20.00/21.30 BJJ (alle niveaus)		20.00/21.30 Grappling	MMA (alle niveaus)			

**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](http://www.fit-fun.nl) - <https://www.facebook.com/SportcentrumFitenFunDeventer> - insta sportcentrumfitenfun