

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 07-04-2026

Zaal 1 Beneden rechterzijde							
Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10.00	Fit & Shape	BBBB	BBBB	Club Yoga	Club Yoga	XCore	
11.00						Club Yoga	BodyAttack
12.00							Club Yoga
18.00		Steps			Steps		
19.00	BBBB	BBBB	BBBB		B-Kick		
19.30				Fit & Shape			
20.00	XCore	XCore	B-Kick				
21.00			Club Yoga				

Zaal 2 Beneden linkerzijde							
Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
08.45					Club Power		
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				
18.30				18.30-19.00 Sprint			
19.00	Fitness Circuit	BodyCombat	19.00/19.30 Grit Strength	XCore			
19.30			19.30/20.15 BodyPump Heavy				
19.50				Club Power			
20.00	Club Power	20.00-20.30 Sprint					
20.30		20.45-21.45 Yin Yoga	20.30-21.15 Pilates				

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

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