Groepslessen Fit & Fun Deventer

Dit rooster gaat in per 27-10-2026

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							

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							
19.00	Fitness Circuit	BodyCombat	19.00/19.30 Grit Strength	19.00-19.30 Sprint			
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 Synrgy Circuit | Core Stability

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.15 – 09.45		Synrgy					
09.15 – 10.00					Core Stability		
19.15 – 19.45	Synrgy	Synrgy					

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)			

Jeugdfitness

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
16.00 – 17.00			Jeugdfitness (10-13 jr)				

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/SportcentrumFitenFunDeventer - insta sportcentrumfitenfun