

GYM INN | GROEPSLES ROOSTER 2022

24/7 GYM VAN LELYSTAD

GYM INN IS ONDERDEEL VAN STEEFITT GROEP

Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
MAANDAG - GROEPSLESSEN					
	09.00 - 10.00	Small Group / Circuit Training	GI	SG	
	17:00 - 18:00	Kickboksen Kids Beginners	Rob	1	
	18.00 - 19.00	Kickboksen Kids ++	Rob	1	
	19:00 - 20:00	Kickboksen Volwassenen	Rob	1	
	19.30 - 20.30	Zumba ®	Cynthia	2	
	20.00 - 21.00	MMA - HITT	Enzo	1	NIEUW
	20.30 - 21.30	Full body workout	Anouschka	2	

Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
DINSDAG- GROEPSLESSEN					
	18.00 - 19.00	Kickboksen Kids ++	Guilliano	1	
	19.00 - 20.00	Dames Kickboksen	Guilliano	1	
	19.15 - 20.15	Dance Fitness	Sam	2	
	20.00 - 21.00	Kick Fit	Guilliano	1	
	21.00 - 22.00	Kickboksen (mixed)	Guilliano	1	

Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
WOENSDAG- GROEPSLESSEN					
	09.00 - 10.00	Small Group / Circuit Training	GI	SG	
	15.00 - 16.00	Coole Dance Moves (leeftijd 6 - 8 j)	Denise	2	
	16.00 - 17.00	Coole Dance Moves (leeftijd 9 - 12 j)	Denise	2	
	16.00 - 17.00	Kickboksen Kids Beginners	Rob	1	
	17.00 - 18.00	Kickboksen Kids + +	Rob	1	
	18.00 - 19.00	Kickboksen Kids 15+	Rob	1	
	19:00 - 20: 00	Kickboksen Volwassenen	Rob	1	
	20.00 - 21.00	Zumba ®	Cynthia	2	
	20:00 - 21:30	Combat Sambo	Salamon	1	
	20.30 - 21.30	Full body workout	Anouschka	2	

Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
DONDERDAG- GROEPSLESSEN					
	20.00 - 21.00	Zumba ®	Cynthia	2	
	19:00 - 20:00	MMA - HITT	Enzo	1	NIEUW

Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
VRIJDAG- GROEPSLESSEN					
	09.00 - 10.00	Small Group / Circuit Training	GI	SG	
	20.00 - 21.30	Kickboksen (mixed)	Guilliano	1	

Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
ZONDAG- GROEPSLESSEN					
	10.00 - 11.00	Zaktraining/ High Cardio	Erik	1	
	11:30 - 13:00	Combat Sambo	Salamon	1	
	09.15 - 10.45	Bollywood dansen Volwassenen	Renuka	2	
	11.00 - 12.30	Bollywood dansen (6-18 jaar)	Renuka	2	

Receptie open: Maandag tm Vrijdag 07.00 - 22.00 www.gyminn.nl Ketelmeerstraat 138
Zaterdag en Zondag 09.00 - 17.00 tel: 0320 25 40 40 8226 JX Lelystad

LEDEN HEBBEN 24 / 7 TOEGANG TOT DE SPORT EN PREFERTIEVE GEZONDHEIDS ZONE