

MAANDAG

- 09:00 - 10:00 • CIRCUIT TRAINING
- 17:00 - 18:00 • KICKBOKSEN KIDS [BEGINNERS]
- 18:00 - 19:00 • KICKBOKSEN KIDS ++
- 19:00 - 20:00 • KICKBOKSEN [VOLWASSENEN]
- 19:00 - 20:00 • ZUMBA
- 20:15 - 21:15 • FULL BODY WORKOUT

DINSDAG

- 18:00 - 19:00 • KICKBOKSEN KIDS [PLUS]
- 19:00 - 20:15 • ZAKTRAINING / HIGH CARDIO
- 19:00 - 20:30 • BOLLYWOOD DANSEN [PLUS]
- 20:30 - 21:30 • KICKBOKSEN [MIXED]

WOENSDAG

- 09:00 - 10:00 • CIRCUIT TRAINING
- 16:00 - 17:00 • KICKBOKSEN KIDS [BEGINNERS]
- 17:00 - 18:00 • KICKBOKSEN KIDS ++
- 18:00 - 19:00 • KICKBOKSEN 15+
- 19:00 - 20:00 • KICKBOKSEN [VOLWASSENEN]
- 20:00 - 21:30 • MMA **NIEUW!**
- 20:15 - 21:15 • FULL BODY WORKOUT

DONDERDAG

- 17:00 - 18:00 • URBAN STREETDANCE
- 19:30 - 20:30 • KICKBOKSEN [VOLWASSENEN]

VRIJDAG

- 08:00 - 09:00 • CIRCUIT TRAINING [PLUS]
- 09:00 - 10:00 • YOGA
- 18:00 - 19:00 • BOOTY WORKOUT
- 18:00 - 19:00 • KICKBOKSEN KIDS [PLUS]
- 19:00 - 20:00 • KICKBOKSEN KIDS [WEDSTRIJD]
- 20:00 - 21:30 • KICKBOKSEN [VOLWASSENEN]

ZONDAG

- 10:00 - 11:00 • ZAKTRAINING | HIGH CARDIO
- 09:00 - 11:00 • BOLLYWOORD CHOREOGRAFIE [GEVORDERD]
- 11:00 - 12:30 • BOLLYWOORD CHOREOGRAFIE [BASIS]
- 12:30 - 13:30 • BOLLYWOORD CHOREOGRAFIE [6 -10]

GYM
INN
LELYSTAD