


	<u>Maandag</u>	<u>Dinsdag</u>	<u>Woensdag</u>	<u>Donderdag</u>	<u>Vrijdag</u>	<u>Zaterdag en feestdagen</u>
12u30						
12u45	ABDO SESSIE					
	30 min buikspieroefeningen in groep voor elk niveau					
13u	<u>ELKE</u> DAG VAN 12.30u TOT 13u					
17u30						
18u						
18u15						
18u30						
18u45		Fancy Fat Burning				
19u						
19u15	HIIT Workouts Boost je stofwisseling Meer vet verbranden in minder tijd					
19u30						
19u45		ABDO SESSIE buikspier- en stabiliteitsoefeningen in groep	POWER DANCE combinatie van dans en aerobic i.f.v. conditie en spierversteviging			
20u						
20u15		YOGA bewegingsessie gericht op kracht, lenigheid, ademhaling en ontspanning				
20u30						
20u45						
21u						
21u15						
21u30						