

Zaal 1	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-10.00	Total Body Workout	Total Body Workout	Body Shape	XCORE"Xco	Body Shape	 POWER	XCORE"Xco
10.00-11.00	Body Shape	 YOGA	 POWER	55+ fit	Pilates	Tai-bo	Body Shape
11.00-12.00							 ZUMBA
18.00-19.00							
18.30-19.30	 POWER		 POWER	XCORE"Xco			
19.00-20.00		Body Shape			XCORE"Xco		
19.30-20.30				 POWER			
20.00-21.00		XCORE"Xco					
20.30-21.30			Tai-bo				

Zaal 3	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
08.00-09.00			 YOGA	 YOGA			
09.00-10.00	Pilates				 ZUMBA Gold		
10.00-11.00		55+ fit					
10.30-11.30							
19.00-20.00	BBBody Shape						
19.30-20.30		Tai-bo	 ZUMBA				
20.00-21.00	Pilates						
20.30-21.30		 YOGA					

De spinninglessen zijn te boeken vanaf 16 uur voor de les, dit kan bij Harks of via de stagesflight app op jouw telefoon

Spinning zaal	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-09.55			Spinning				
10.00-10.55	Spinning						
11.00-11.55							Spinning
18.00-19.00					Spinning		
18.30-19.25		Spinning					
19.30-20.25	Spinning		Spinning				
20.00-20.55				Spinning			
20.30-21.30	Spinning						

Fitness	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
17.00-18.00	Jeugdfitness + kids-fit 7 tot 15 jaar				Jeugdfitness + kids-fit 7 tot 15 jaar		

- De gehele zomer zijn we normaal geopend
(van 24 juli tot 5 september hebben we geen fitness begeleiding tussen 12.00 en 17.00 uur)
- Tijdens het zomerrooster is kidsfit en jeugdfitness (7 t/m 15 jaar) op maandag en vrijdag van 17.00 - 18.00 uur.

SPORTCENTRUM



FUNCTIONAL



XCORE BY **Xco**

De bleekvelden 26 | 5666 RZ Geldrop | Tel.: 040 285 88 23

WWW.HARKS.NL