

PER 6 OKTOBER 2025

ZAAL 1	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
9.00-10.00	TOTAL BODY WORKOUT	TOTAL BODY WORKOUT	BODY SHAPE	XCORE^{XX}co	BODY SHAPE	 POWER	XCORE^{XX}co
10.00-11.00	 YOGA	 YOGA	 POWER	55+ FIT	PILATES	TAI-BO	BODY SHAPE
11.00-12.00			 ZUMBA				 ZUMBA
18.30-19.30	 POWER		 POWER	XCORE^{XX}co			
19.00-20.00		BODY SHAPE			XCORE^{XX}co		
19.30-20.30	BBBODYSHAPE			 POWER			
20.00-21.00		XCORE^{XX}co					
20.30-21.30	 ZUMBA		TAI-BO	 YOGA			

BOKSZAAL	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
9.00-10.00	FIT KICKBOXING	FIT BOXING	FIT BOXING		FIT KICKBOXING	BOXING KIDS	FIT BOXING
10.00-11.00	FIT BOXING	OPEN ZAAL	OPEN ZAAL		FIT BOXING	FIT KICKBOXING	FIT KICKBOXING
18.00-19.00	FIT BOXING BEGINNERS	BOXING KIDS	BOXING KIDS 7-11 JAAR	BOXING KIDS 12-15 JAAR			
19.00-20.00	FIT BOXING	FIT BOXING	FIT BOXING	FIT BOXING			
20.00-21.00	OPEN ZAAL	FIT BOXING	FIT BOXING BEGINNERS	OPEN ZAAL			

ZAAL 3	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
8.00-9.00			 YOGA				
9.00-10.00	PILATES	55+ FIT	PILATES	RELAXERCISE	 ZUMBA		
10.00-11.00					55+ FIT		
19.00-20.00				PILATES			
19.30-20.30	STEP	TAI-BO	 ZUMBA				
20.30-21.30	PILATES						

BIJ UITVAL VAN ONZE STEP INSTRUCTEUR IS DEZE LES EEN TOTAL BODY WORKOUT



DE SPINNING LESSEN ZIJN TE BOEKEN VANAF 16 UUR VOOR AANVANG VAN DE LES. DIT KAN BIJ HARKS OF VIA WWW.STAGESFLIGHT.COM

SPINNING ZAAL	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
9.00-9.55			SPINNING		SPINNING	SPINNING	
10.00-10.55	SPINNING						
11.00-11.55							SPINNING
18.30-19.25	SPINNING	SPINNING					
19.00-19.55							
19.30-20.25	SPINNING		SPINNING				
20.00-20.55				SPINNING			
20.30-21.25	SPINNING						

GEDURENDE DE HELE DAG KAN ER GEBRUIK GEMAAKT WORDEN VAN SOLO SPINNING!

HYROX ZAAL ^{NEW}	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
9.00-9.45	HYROX		HYROX			HYROX	
10.00-11.00		55+ FITNESS	55+ FITNESS				
17.00-18.00	KIDSFIT 7-11 JAAR			KIDSFIT 7-11 JAAR			
19.30-20.00	BOOTCAMP			BOOTCAMP			
19.30-20.15		HYROX					
20.00-20.45	HYROX		HYROX				

