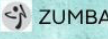
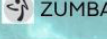
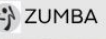


ZAAL 1	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIIDAG	ZATERDAG	ZONDAG
9.00-10.00	TOTAL BODY WORKOUT	TOTAL BODY WORKOUT	BODY SHAPE	XCORE^{XX}co	BODY SHAPE	 POWER	XCORE^{XX}co
10.00-11.00	 YOGA	 YOGA	 POWER	55+ FIT	PILATES	TAI-BO	BODY SHAPE
11.00-12.00			 ZUMBA				 ZUMBA
18.30-19.30	 POWER		 POWER	XCORE^{XX}co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

BOKSZAAL	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIIDAG	ZATERDAG	ZONDAG
9.00-10.00			FIT BOXING			BOXING KIDS	FIT BOXING
10.00-11.00					FIT BOXING	FIT KICKBOXING	
18.00-19.00	FIT BOXING BEGINNERS	BOXING KIDS					
19.00-20.00	FIT BOXING	FIT BOXING	FIT BOXING				
20.00-21.00		FIT BOXING	FIT BOXING BEGINNERS				

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

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



12 JULI T/M 30 AUGUSTUS

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		
10.00-10.55	SPINNING						
11.00-11.55							SPINNING
18.30-19.25							
19.00-19.55							
19.30-20.25	SPINNING		SPINNING				
20.00-20.55				SPINNING			
20.30-21.25							

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					
17.00-18.00							
19.30-20.00	BOOTCAMP			BOOTCAMP			
19.30-20.15		HYROX					
20.00-20.45	HYROX		HYROX				

