

FFA GROEPSLESROOSTER

PER 1 OKTOBER 2020

ALLEEN
FYSIEK

FYSIEK &
ZOOM

OUTDOOR

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
08:00					YOGA		
08:30		SLANK & FIT		SLANK & FIT			
08:45						ZUMBA	
09:00	POWERWALK Total Body Workout	HIPNTHIGH	SPINNING	BBB	PILATES		
09:15			LADIES CHALLENGE				
09:30		RUG & FIT				BOOTCAMP	
09:45	RUG & FIT						
10:00			PILATES	POWERWALK+	RUG & FIT	SPINNING	
10:15		YOGA					
10:30	RUG & FIT						
10:45							
11:00			PILATES			WOW fitnesszaal	WOW fitnesszaal
12:30							
15:30	DOELGROEP COPD				DOELGROEP COPD		
16:45	JEUGDFITNESS (8 - 16 jaar)						
17:30	KICK & HIIT						
18:30		BODY & PUMP			BODY & PUMP		
19:00					Hardlopen	OPENINGSTIJDEN MA. T/M DO. 8.00-21.30 uur VRIJ. 8.00-21.00 uur ZAT 8.00-13.00 uur ZON 9.00-12.00 uur	
19:15	SPINNING		HIIT				
19:30		SPINNING			SPINNING		
20:00	WOW fitnesszaal	WOW fitnesszaal	WOW fitnesszaal	RUG WOW fitnesszaal	WOW fitnesszaal		
20:15	YOGA		YOGA				