

Groepsles rooster

m.i.v 22 maart 2022

Nije  **Balans**
Lifestyle en Beweging

Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag
Open 07.00		Open 08.30		Open 08.30		Open 07.00		Open 08.30		Open 09.00		
Tent	Zaal	Tent	Zaal	Tent	Zaal	Tent	Zaal	Tent	Zaal	Tent	Zaal/Tent	
Circuit 07.15- 07.45							Circuit 07.15-07.45		Circuit * 08.30- 09.00 (* op terras)	Circuit 09.00-09.30		
Spinning 45 08.45- 09.30				Circuit 09.00-09.30	Zumba 9.00- 09.45	Circuit 08.30- 09.00	Yin Yoga 30 07.45- 08.15					Pump 09.00- 10.00
Circuit 09.00- 9.30	Dance4Fun 09.35- 10.30	Circuit 09.00- 09.30			Buik/Rug 9.45-10.00	Spinning 30 09:30- 10.00			Yogilates 09.30- 10.20			Spinning 60 10.15- 11.15
	Body Work 10.45- 11.15								Yin Yoga 10.30- 11.30			*Circuit 10.00- 10.30 (* op terras)
							Yang Yoga 10.15- 10.50				weekend tot 13.00 open	
							Yin Yoga 10.50- 11.50					
Circuit 13.00		Circuit 13.00		Circuit 13.00		Circuit 13.00		Circuit 13.00		Circuit 13.00		
				Dance 19.00-20.00								
Pump 18.45- 19.45		Boksen 18.30-19.45		Club Yoga 20.00-21.00								
Spinning 45 20.00-20.45		Spinning 45 19.30- 20.15	Yin Yoga 20.30- 21.30		Circuit * 19.00-19.30 (* op terras)	Spinning 45 19.00- 19.45				Circuit 19.00-19.30		
						Pump 20.00- 20.55						
wekdagen tot 21.30 open		tot 21.30 open		tot 21.30 open		tot 21.30 open		tot 21.30 open				

Covid 19 regels: we doen het samen!

- * Syptomen? Niet Komen!
- * Hou 1,5 m afstand
- * Trainen met handdoek verplicht
- * Neem je eigen bidon mee
- * Gun elkaar 1,5 meter ruimte

Reserveren alleen voor groepslessen

- * Reserveer per mail, telefoon of aan de balie
- * Direct na je groepsles ontvang je een nieuwe afspraaklink
- * Ben je verhinderd? Meld je af en gun je plek aan een ander

Tot slot:

Circuit in tent of op terras, kleed je in laagjes aub
Kleedkamers en douches open