



(LES MILLS) GROEPSLESSEN HEALTH & RACKETCLUB VENLO



LESROOSTER v.a. 18 oktober

MAANDAG

GROEPSLES	TIJD	LOCATIE
BODY BALANCE (LES MILLS)	09.00 - 09.45 UUR	ZAAL 1: Aerobiczaal
BODY PUMP (LES MILLS)	10.00 - 10.45 UUR	ZAAL 2 : Spinningzaal
BODY PUMP (LES MILLS)	19.00 - 19.45 UUR	ZAAL 2 : Spinningzaal
SPINNING	19.00- 19.45 UUR	SPORTHAL
BOKS FIT (LADIES ONLY)	19:00 - 19:45 UUR	BLAUWE ZAAL
BOKS FIT	20.00 - 20.45 UUR	BLAUWE ZAAL
BODY ATTACK (LES MILLS)	20.00 - 20.45 UUR	ZAAL 1: Aerobiczaal

DINSDAG

FITPLUS	09.00 - 09.45 UUR	ZAAL 1: Aerobiczaal
SH BAM (LES MILLS)	19.00 - 19.45 UUR	ZAAL 1: Aerobiczaal
SPRINT (LES MILLS)	19.00 - 19.30 UUR	BLAUWE ZAAL
LES MILLS CORE	19.45 - 20.15 UUR	ZAAL 2: Spinningzaal
BODY BALANCE (LES MILLS)	20.15 - 21.00 UUR	ZAAL 1: Aerobiczaal

WOENSDAG

GLADIATOR /ABS	18.00 - 18.45 UUR	ZAAL 1: Aerobiczaal
ZUMBA	19.00 - 19.45 UUR	ZAAL 1: Aerobiczaal
BOKS FIT	19.00 - 19.45 UUR	BLAUWE ZAAL
LES MILLS CORE (TRYOUT TOT 30 DEC)	19.30 - 20.00 UUR	SPINNINGZAAL
SPINNING	20.00 - 20.45 UUR	BLAUWE ZAAL

DONDERDAG

FITPLUS	08.30 - 09.45 UUR	ZAAL 1 : Aerobiczaal
FITPLUS	09.30 - 10.15 UUR	ZAAL 1 : Aerobiczaal
BODY PUMP (LES MILLS)	19.00 - 19.45 UUR	ZAAL 2: Spinningzaal
BODY BALANCE (LES MILLS)	20.00 - 20.45 UUR	ZAAL 1 : Aerobiczaal

VRIJDAG

SPINNING	09.15 - 10.00 UUR	BLAUWE ZAAL
WORKOUT	09.30 - 10.15 UUR	ZAAL 1: Aerobiczaal

ZATERDAG

SPRINT (LES MILLS)	09.30 - 10.00 UUR	BLAUWE ZAAL
LES MILLS CORE	10.15 - 10.45 UUR	ZAAL 2: Spinningzaal

ZONDAG

LES MILLS CORE	09.45 - 10.15 UUR	ZAAL 2: Spinningzaal
SPINNING	10.30- 11.15 UUR	BLAUWE ZAAL

z.o.z. voor het lesrooster energy zone en energyplus

ENERGIE ZONE EN ENERGY PLUS lesrooster

SMALLGROUP TRAINING

MAANDAG

TIJD

COMBI ENERGIE ZONE/ENERGY PLUS	09.15 - 09.45 UUR
ENERGIE ZONE	18.30 - 19.00 UUR
ENERGIE ZONE	19.00 - 19.30 UUR

DINSDAG

ENERGIE ZONE	09.00 - 09.30 UUR
ENERGIE ZONE	19.15 - 19.45 UUR

WOENSDAG

ENERGIE ZONE	09.00 - 09.30 UUR
<i>ENERGY - PLUS</i>	09.30 - 10.00 UUR
ENERGIE ZONE	18.30 - 19.00 UUR

DONDERDAG

ENERGIE ZONE	09.15 - 09.45 UUR
ENERGIE ZONE	18.30 - 19.00 UUR

VRIJDAG

ENERGIE ZONE	09.15 - 09.45 UUR
--------------	-------------------

ZATERDAG

ENERGIE ZONE	09.15 - 09.45 UUR
--------------	-------------------

ZONDAG

ENERGIE ZONE	09.15 - 09.45 UUR
--------------	-------------------