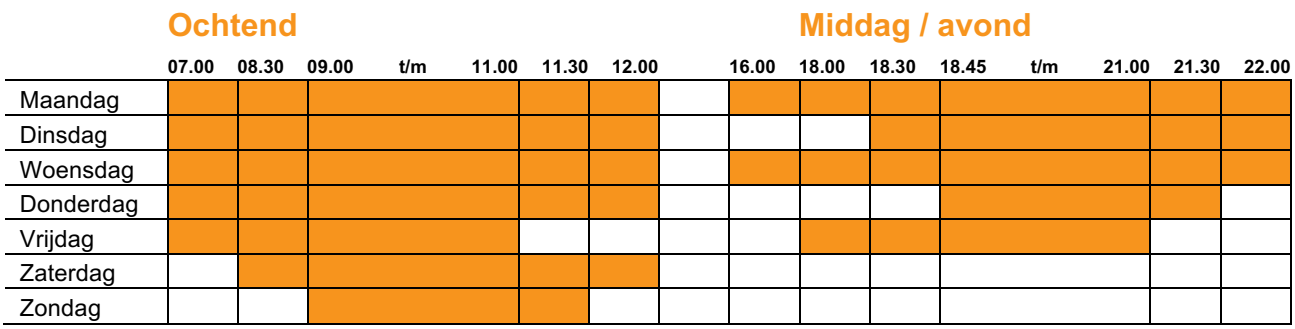
Physique
sportcentrum moergestel

mei 2016

Sportrooster

	Aerobiczaal	Fitnesszaal	Spinningzaal
Maandag			
08.30	Body-Wave Dames		
09.00		Groepstraining Dames 60+	
10.00		Groepstraining Heren 60+	
10.30	Body-Wave Dames 45+		
19.30	Conditietraining Dames	Warming-up!	
20.00		Warming-up!	
20.30		Rugfit	
21.00	Conditie/Krachttraining Heren		
Dinsdag			
09.00	Conditietraining Dames	Oefengroep Fysiotherapeut	
10.00	Stretching Dames 65+	Oefengroep Fysiotherapeut	
19.00		Warming-up!	
20.00		Warming-up!	Spinning
20.30	Conditietraining Gemengd		
Woensdag			
09.00	Conditietraining Dames	Warming-up!	
10.00	Body-Wave Dames	Fitness 55+ groep	
19.00		Warming-up!	
20.30			Crossfit/Bootcamp
Donderdag			
08.00	Businessgroep Training		
09.00	Perfect Pilates	Rugfit	
10.00		Heren 55+ Training	
20.30		Corestability training	
Vrijdag			
09.00	Conditietraining Dames	Warming-up!	
18.00		Jeugdfitness 9 tot 12 jaar	
19.30	Conditie-/Krachttraining Heren	Warming-up!	
Zaterdag			
09.00	Boks- en Conditietraining		
09.15		Warming-up!	

Openingstijden fitness