

MAANDAG

09:00 - 10:00 • FULL BODY WORKOUT
10:00 - 11:00 • YOGA | PILATES
17:00 - 18:00 • TAEKWON-DO TIGERS (3-6 JR)
18:00 - 19:00 • TAEKWON-DO (6-12 JR)
19:00 - 20:00 • ZAKTRAINING | HIIT
19:00 - 20:00 • FULL BODY WORKOUT
20:00 - 21:00 • BODYSHAPE
20:00 - 21:00 • KICKBOKSEN
20:00 - 21:00 • SPINNING | POWER RPM

DINSDAG

18:00 - 19:00 • KICKBOKSEN (6-15 JR)
19:00 - 20:00 • ZAKTRAINING | HIIT
19:00 - 21:00 • TAEKWON-DO (12+ JR)
19:00 - 21:00 • HAPKIDO (16+JR)
19:30 - 20:30 • SPINNING | POWER RPM

WOENSDAG

09:00 - 10:00 • FULL BODY WORKOUT
10:00 - 11:00 • YOGA | PILATES
17:00 - 18:00 • KICKBOKSEN (6-15 JR)
19:00 - 20:00 • ZUMBA
19:00 - 20:00 • SPINNING | VELOCITY
19:00 - 20:00 • ZAKTRAINING | HIIT
20:00 - 21:00 • KICKBOKSEN

DONDERDAG

18:00 - 19:00 • KICKBOKSEN (6-15 JR)
19:00 - 20:00 • ZAKTRAINING | HIIT
20:00 - 21:00 • STRONG NATION | HITT

VRIJDAG

10:00 - 11:00 • YOGA | PILATES
18:30 - 19:30 • ZUMBA
18:30 - 19:30 • TAEKWON-DO (6-12 JR)
19:15 - 21:15 • TAEKWON-DO (12+ JR)

ZATERDAG

09:00 - 10:00 • SPINNING | POWER RPM
09:30 - 10:30 • KICKBOKSEN (6-15 JR)
10:00 - 11:00 • FULL BODY WORKOUT
10:30 - 11:30 • KICKBOKSEN

GROEPSLESROOSTER

- GROUP XPERIENCE
- FIGHT XCLUB
- CYCLE XZONE



Heb je vragen, opmerkingen of onze hulp nodig? Vraag het ons gerust!
Meer informatie over The Workout Experience en het rooster vind je op:
www.theworkoutexperience.nl