

Benefit

Gezond bewegen is puur plezier!

Rooster voor groepslessen

	Groepsruimte	Fitness	Squashruimte
Maandag			
08:00 - 09:00		 Med. Fitness**	
09:45 - 10:00	 Buikspieren		
13:30 - 14:30	 Vitaal 50+**		
15:00 - 16:00		 Med. Fitness**	
19:00 - 20:00	 Club Power		
20:00 - 21:00	 Club Cycle		
21:00 - 22:00	 Zumba		
Dinsdag			
09:00 - 10:00	 Vitaal 50+		
10:30 - 11:30	 Club Yoga		
16:30 - 17:30	 Young Fitness		
17:30 - 18:30		 Zwanger-Fit	
19:00 - 20:00	 Club Cycle		
20:00 - 21:00			 Kickboksen
20:00 - 21:00	 Club Step		
21:00 - 22:00	 Club Yoga*		
Woensdag			
08:00 - 09:00		 Med. Fitness**	
09:00 - 10:00	 Club Challenge*		
09:15 - 09:30	 Buikspieren		
09:30 - 10:30	 Zumba		
18:30 - 19:30	 Club Power*		
19:30 - 20:30	 Club Cycle		
20:30 - 21:30	 Fit Mix		
Donderdag			
08:00 - 09:00		 Med. Fitness**	
09:30 - 09:45	 Buikspieren		
10:00 - 11:00	 Vitaal 50+		
15:00 - 16:00		 Med. Fitness**	
19:00 - 20:00	 Club Challenge*		
20:00 - 21:00	 Club Cycle		
Vrijdag			
09:00 - 10:00	 Vitaal 50+		
10:30 - 11:30	 Fit Mix		
17:30 - 18:30			 Jeugd Kickboksen
18:30 - 19:30	 Club Cycle		 Kickboksen
19:30 - 20:30	 Club Battle		
20:30 - 21:30	 Zumba		

Benefit Sport & Gezondheidscentrum -- 0518 - 403657 -- info@benefit-fitness.nl

Benefit behoudt, te allen tijde, het recht om wijzigingen door te voeren, Januari 2012.

*Start bij voldoende opgave **Fitness gesloten (z.o.z. Openingstijden)