

GROEPSLESROOSTER

Maandag

Zaal beneden

9:00 YinYoga
14:00 65+ HIIT
17:45 Pilates
18:45 BodyBalance
20:00 Box & Burn

Zaal boven

9:00 BBB
19:00 Zumba
20:00 BodyPump

Fitness

08:15 HIIT

Dinsdag

Zaal beneden

9:00 BBB
10:00 65+ Fit & Vitaal
18:30 YinYoga
20:00 BBB

Zaal boven

10:00 Pilates
14:00 Medische fitness
18:30 XCore
19:30 BodyPump

Fitness

20:00 HIIT

Muziektuin

19:30 Bootcamp

Woensdag

Zaal beneden

9:00 Beginners
Pilates (sept.)
10:00 65+ Fit & Vitaal
19:00 Pilates
20:00 zwanger &
Pilates

Zaal boven

9:00 BodyPump
19:00 BBB
20:00 XCore

Donderdag

Zaal beneden

8:45 Pilates
9:45 Pilates
18:45 GLI-HIIT (Cool
deelnemers)
20:00 BBB Summer

Zaal boven

9:00 Zumba toning
10:00 YinYoga
19:00 BodyBalance
20:00 BodyPump

Vrijdag

Zaal beneden

8:45 HIIT
9:30 65+ Fit & Vitaal
10:30 65+ Fit & Vitaal

Zaal boven

9:00 BBB
10:00 Pilates
14:00 Medische fitness

Zaterdag

Zaal boven

9:00 HIIT
9:45 XCore

Zondag

Zaal boven

9:30 BodyPump



Lifestyle center
Laarbeek
Your way of life!