SPORTROOSTER FitsportLand Schiedam

Maandag

Tijd	Les	Locatie
09.00 - 10.00	Cardio shape	Gymzaal
10.00 - 11.00	Bodybalance	Gymzaal
18.30 - 19.30	Bodybalance	Zaal 1
18.30 - 19.30	HIIT Combat	Gymzaal
19.00 - 20.00	Spinning	Spinningzaal
19.30 – 20.30	Easy step	Gymzaal
19.30 - 20.30	Bodypump	Zaal 1
20.30 - 21.15	Total Shape	Gymzaal
20.00 - 21.00	Spinning	Spinningzaal

Dinsdag

Tijd	Les	Locatie
09.00 – 09.45	Easy Fit & Shape	Zaal 1
10.00 - 11.00	Bodybalance	Zaal 1
18.30 - 19.30	Combi flow yoga	Zaal 1
18.30 - 19.15	HIIT cardio-kracht	Gymzaal
19.30 - 20.30	Step workout	Gymzaal
19.30 – 20.30	Total Shape	Zaal 1
20.30 - 21.30	Spinning	Spinningzaal

Woensdag

Tijd	Les	Locatie
09.00 – 09.45	Perfect shape circuit	Zaal 1
13.00 – 14.00	Yin Yoga	Zaal 1
18.30 - 19.30	Cardio boksen	Gymzaal
18.30 - 19.30	Zumba	Zaal 1
19.30 - 20.30	Spinning	Spinningzaal
19.30 - 20.30	Bodypump	Gymzaal
19.30 - 20.30	Shape versus Yoga	Zaal 1

Donderdag

Tijd	Les	Locatie
09.00 - 10.00	Body-fit	Zaal 1
10.00 - 11.00	Bodybalance	Zaal 1
18.30 - 19.30	Suspension	Gymzaal
18.30 – 19.30	HIIT Dance	Zaal 1
19.45 - 20.30	Race training	Gymzaal
19.30 - 20.30	Combi flow yoga	Zaal 1

Vrijdag

Tijd	Les	Locatie
09.00 - 10.00	Power dance	Zaal 1
10.00 - 11.00	Bodypump	Zaal 1

Zaterdag

Tijd	Les	Locatie
09.30 - 10.30	Bodypump	Gymzaal
09.30 - 10.35	Spinning	Gymzaal
10.00 - 10.45	HIIT cardio-kracht	Gymzaal
10.30 - 11.15	Easy Fit & Shape	Zaal 1

Zondag

Tijd	Les	Locatie
09.30 - 10.30	Suspension	Gymzaal
09.30 - 10.30	Combi flow yoga	Zaal 1
10.30 - 11.30	Stoere mannen yoga	Gymzaal
10.30 - 11.30	Cardio Dance	Zaal 1

Eenvoudige bewegingen en milde tot gemiddelde intensiteit
Gemiddeld complexe bewegingen en gemiddelde intensiteit
Eenvoudige bewegingen en gemiddeld tot zware intensiteit
Complexe bewegingen en gemiddelde intensiteit

Inschrijven voor de lessen gaat via de reserveringsapp.

Meer info over de lesinhoud is te vinden in onze app.