

# GYMTONIC2bfit

Fitness & wellness club

GROEPSFITNESS ROOSTER GELDIG VAN 03/01/2011 TEM 12/06/2011

Maandag	uur	les	doel	zaal	lesgever
<b>9.00-23.00</b>	09.15 uur	Body Tone	2	1	Ann VdR
	10.30 uur	50+ groepsfitness	4	1	Ann VdR
	19.15 uur	FatBurn2Bfit	1+2+3	1	Ludwig
	20.15 uur	XCO	3+5	1	Linda
	20.30 uur	Spinning	1	2	Ludwig
	21.00 uur	Zumba	1+2+3	1	Mieke
<b>Dinsdag</b>	09.15 uur	XCO	3+5	1	Mieke
<b>9.00-23.00</b>	10.00 uur	Zumba	1+2+3	1	Mieke
	19.00 uur	Zumba	1+2+3	1	Mieke
	19.15 uur	Spinning	1	2	Guy W
	20.00 uur	Body Tone	2	1	Viktoriya
	20.15 uur	Spinning	1	2	Guy R
	21.00 uur	Bodybalance	7	1	Marianne
<b>Woensdag</b>	09.15 uur	Cardiopump	2	1	Ann VdR
<b>9.00-23.00</b>	10.00 uur	50+ groepsfitness	4	1	Ann VdR
	14.00 uur	Kleuterturnen (3-4j.)**	folder	1	Mieke
	15.00 uur	Kids Creations (5-6j.)**	folder	1	Mieke
	16.00 uur	NIEUW! Zumba 4 Teens (12-16j.)**	1+2+3	1	Mieke
	17.30 uur	Spinning	1	2	Ludwig
	18.45 uur	XCO	3+5	1	Linda
	19.30 uur	Step4Fun	1+6	1	Linda
	20.30 uur	Training Strakke Buik-Rug-Nek*	2	2	Marouschka
	20.30 uur	Zumba	1+2+3	1	Sandy
<b>Donderdag</b>	09.15 uur	XCO	3+5	1	Ann VdR
<b>9.00-23.00</b>	10.00 uur	Bodybalance	7	1	Joeri
	19.00 uur	Zumba	1+2+3	1	Ann VdR
	19.45 uur	Spinning	1	2	Rita
	20.00 uur	AbdoStretch	5	1	Viktoriya
	20.30 uur	Body Tone	2	1	Viktoriya
<b>Vrijdag</b>	09.15 uur	Body Tone	2	1	Mieke/Ludwig
<b>9.00-22.00</b>	10.30 uur	Easy Abdo Spinning	1+5	2	Mieke/Ludwig
	20.00 uur	Bodybalance	7	1	Marianne
<b>Zaterdag</b>	10.30 uur	Spinning	1	2	Ludwig
<b>9.00-13.00</b>	10.30 uur	Kids Moves (7-8j.)	folder	1	Melissa
	11.30 uur	Clip Dance (9-11j.)	folder	1	Melissa
<b>Zondag</b>	10.30 uur	Step4Fun	1+6	1	Linda
<b>10.00-16.00</b>	11.30 uur	Zumba	1+2+3	1	Ann VdR/Sandy

1=conditietraining 2=spierversterking 3=vetverbranding 4=50+ 5=abdo 6=choreo 7=body&mind

1 = groepsfitnesszaal beneden 2 = groepsfitnesszaal boven

\* cursus van 4 lessen - informeer naar de data of kijk op [www.gymtonic.be](http://www.gymtonic.be)

\*\*deze lessen gaan niet door tijdens de schoolvakanties