

# ONBEPERKT SPORTEN GROEPLESSEN

## MAANDAG

### HOOFDSTRAAT

19:30 - 20:30 ATT trainingsgroep ( S / M )

### ZWETH

20:00 - 21:00 Total Body Workout ( M / G )

## DINSDAG

### HOOFDSTRAAT

09:00 - 10:00 ATT Training ( S / M )

18:30 - 19:30 Elite Training ( S / M / G )

19:30 - 20:00 Buik Spierchallenge ( S / M / G )

20:00 - 21:00 Circuit Boksen ( S / M / G )

### ZWETH

8:00 - 21:00 VRIJE INLOOP

## WOENSDAG

### HOOFDSTRAAT

13.00 - 14.00 ATT training ( S / M )

19:00 - 20:00 ATT training ( S / M )

20:00 - 21:00 SKI & SchaatsFIT ( S / M / G )

### ZWETH

19:00 - 20:00 Total Body Workout ( M / G )

20:00 - 21.00 Pilates ( S / M / G )

## DONDERDAG

### HOOFDSTRAAT

18:30 - 19:30 ATT Trainingsgroep ( S / M )

19.30 - 20.30 ATT Trainingsgroep ( S / M )

20.30 - 21.00 Buikspier Challenge ( S / M / G )

### ZWETH

19:00 - 20:00 Mama in Balans (Zwanger)

## VRIJDAG

### HOOFDSTRAAT

7:30 - 17:00 VRIJE INLOOP

### ZWETH

09:00 - 10:00 ATT Training ( S / M )

10:30 - 11:30 ATT Training ( S / M )

## ZATERDAG

### HOOFDSTRAAT

08:00 - 12:00 VRIJE INLOOP

### ZWETH

10:00 - 11:00 Total Body Workout ( M / G )

Bekijk de roosters van de locaties voor vrije inloop uren en gespecialiseerde trainingsgroepen.

### NIVEAU GROEPSLES:

**S:** Starter / beginnend

**M:** Medium

**G:** Gevorderd