



Fitness | Aerobics | Spinning | Sportklimmen | Fysiotherapie | Yoga | Sauna | Zonnebank
 Testen en metingen | Advies en begeleiding bij revalidatie | Voedingsadvies | Health Kitchen

Warren's Sportinstituut B.V.
 Martin Luther Kinglaan 7
 3223 GG Hellevoetsluis
 Tel 0181 318847 / Fax 0181 319583
 www.warren.nl / info@warren.nl

Groepslessen rooster

11 juli t/m 30 augustus 2017

Maandag	Aerobicszaal	Fitnesszaal	Spinningzaal
09.00 - 10.00	Freestyle Workout**		09.30 - 10.30 Spinning
10.00 - 11.00	Cross Skills Workout	10.15 - 11.00 OMNIA Circuittr. 11.15 - 12.00 Kinesis Circuit 14.00 - 14.45 OMNIA Circuittr.	
19.00 - 20.00	BodyPump		
20.00 - 20.45	XCO Workout	19.15 - 20.00 OMNIA Circuittr.	
Dinsdag	Aerobicszaal	Fitnesszaal	Spinningzaal
09.00 - 10.00	Ground Control Pilates	10.15 - 11.00 OMNIA Circuittr.	
19.00 - 20.00	Indoor Bootcamp	19.15 - 20.00 OMNIA Circuittr.	19.30 - 20.30 Spinning
Woensdag	Aerobicszaal	Fitnesszaal	Spinningzaal
09.00 - 10.00	Body Pump	08.15 - 09.00 OMNIA Circuittr.	
19.00 - 19.45	XCO Workout	19.15 - 20.00 OMNIA Circuittr.**	19.30 - 20.30 Spinning
20.00 - 21.00	Body Balance		
Donderdag	Aerobicszaal	Fitnesszaal	Spinningzaal
09.00 - 10.00	Ground Control Pilates	10.15 - 11.00 OMNIA Circuittr. 11.15 - 12.00 Kinesis Circuit	
19.00 - 20.00	BodyPump	19.15 - 20.00 OMNIA Circuittr.	
20.00 - 21.00	Cross Skills Workout		
Vrijdag	Aerobicszaal	Fitnesszaal	Spinningzaal
			09.30 - 10.30 Spinning
		10.00 - 10.45 OMNIA Circuittr.** 11.00 - 12.00 50+ Fitness*	
Zaterdag	Aerobicszaal	Fitnesszaal	Spinningzaal
10.00 - 11.00	Cross Skills Workout	09.15 - 10.00 OMNIA Circuittr.	
Zondag	Aerobicszaal	Fitnesszaal	Spinningzaal
09.00 - 10.00	BodyPump**	10.15 - 11.00 OMNIA Circuittr.	09.30 - 10.30 Spinning
10.00 - 11.00	Body Balance **		

Minimale aanwezigheid: Spinning 10 personen en bij een groepsles 5 personen.

Plaatsreservering wordt 30 minuten voor aanvang les door "muntjes uitgifte" geregeld.

* Deze les is met een vaste deelnemerslijst!

** Deze lessen zijn laag in bezetting en kunnen van het rooster af gaan!