



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

01 oktober t/m 31 oktober 2017

Maandag	Aerobicszaal		Fitnesszaal		Spinningzaal
09.00 - 10.00	Pink Boxing "nieuw"	Marlon			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.	19.30 - 20.30 Spinning
21.00 - 22.00	Cross Boxing "nieuw"	Dorly			
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
20.00 - 21.00	Cross Boxing "nieuw"	Ramon			
Woensdag	Aerobicszaal		Fitnesszaal		Spinningzaal
09.00 - 10.00	Cross Boxing "nieuw"	Dorly	08.15 - 09.00	OMNIA Circuittr.	
10.00 - 11.00	Body Pump				
19.00 - 19.45	XCO Workout				
20.00 - 21.00	Pink Boxing "nieuw"	Jerrel/D.B.	19.15 - 20.00	OMNIA Circuittr.**	19.30 - 20.30 Spinning
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
09.00 - 10.00	BBB / Freestyle	Marlon			09.30 - 10.30 Spinning
10.15 - 11.15	Pink Boxing "nieuw"	Dorly	10.00 - 10.45	OMNIA Circuittr.**	
			11.00 - 12.00	50+ Fitness*	
20.00 - 21.00	MasterClass "nieuw"		Data en inschrijf mogelijkheden volgen		
Zaterdag	Aerobicszaal		Fitnesszaal		Spinningzaal
			09.15 - 10.00	OMNIA Circuittr.	
10.00 - 11.00	Cross Skills Workout				
Zondag	Aerobicszaal		Fitnesszaal		Spinningzaal
09.00 - 10.00	BodyPump**				09.30 - 10.30 Spinning
10.00 - 11.00	Pink Boxing "nieuw"	Jerrel/D.B.	10.15 - 11.00	OMNIA Circuittr.	
11.00 - 12.00	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!

*** Deze lessen of cursussen worden gegeven door Boxing Godschalk en zitten niet in het abonnementsgeld!!