



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 2018

Maandag	Aerobicszaal	Fitnesszaal	Spinningzaal
09.00 - 10.00	BBB / Freestyle	10.15 - 11.00 11.15 - 12.00 14.00 - 14.45	09.30 - 10.30 Spinning OMNIA Circuittr. Kinesis Circuit OMNIA Circuittr.
18.00 - 19.00	Cross Boxing		
19.00 - 19.45	XCO Workout	19.15 - 20.00	OMNIA Circuittr. 19.30 - 20.30 Spinning
20.00 - 21.00	BodyPump		
Dinsdag	Aerobicszaal	Fitnesszaal	Spinningzaal
09.00 - 10.00	Ground Control Pilates	10.15 - 11.00	OMNIA Circuittr.
19.00 - 20.00	Indoor Bootcamp		
20.00 - 21.00	Cross Boxing		
Woensdag	Aerobicszaal	Fitnesszaal	Spinningzaal
09.00 - 10.00	Cross Boxing	08.15 - 09.00	OMNIA Circuittr.
10.00 - 11.00	Body Pump		09.30 - 10.30 Spinning
18.30 - 19.30	Cross Boxing		
19.45 - 20.30	XCO Workout		19.30 - 20.30 Spinning
Donderdag	Aerobicszaal	Fitnesszaal	Spinningzaal
09.00 - 10.00	Ground Control Pilates	10.15 - 11.00 11.15 - 12.00	OMNIA Circuittr. Kinesis Circuit
19.00 - 20.00	Body Pump		
20.00 - 21.00	Cross Skills Workout**		
Vrijdag	Aerobicszaal	Fitnesszaal	Spinningzaal
09.00 - 10.00	BBB / Freestyle**		09.30 - 10.30 Spinning
10.00 - 11.00	Cross Boxing**	11.00 - 12.00	50+ Fitness* 19.30 - 20.30 Spinning
Zaterdag	Aerobicszaal	Fitnesszaal	Spinningzaal
10.00 - 11.00	Cross Skills Workout	09.15 - 10.00	OMNIA Circuittr.
Zondag	Aerobicszaal	Fitnesszaal	Spinningzaal
09.30 - 10.30	Body Balance **		09.30 - 10.30 Spinning
10.30 - 11.30	Cross Boxing		

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!