

Groepslesrooster vanaf januari 2026

PROGYM

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
XCORE 09:00 - 09:45	PILATES 09:00 - 10:00	BOOTY 09:00 - 09:30	PILATES 09:00 - 10:00	XCORE 08:00 - 08:45	SILENT PILATES 08:30 - 09:15	SPINNING 08:45 - 09:45
SILENT PILATES 09:00 - 10:00	SENIOREN FIT 09:00 - 10:00	PUMP 30 09:30 - 10:00	SCLPTCYCLE 09:00 - 09:45	SPINNING 09:00 - 10:00	SPINNING 09:00 - 10:00	BODYSHAPE 09:00 - 10:00
SENIOREN FIT 10:00 - 11:00	PILATES (GEVORDERD) 10:15 - 11:15	SENIOREN FIT 09:30 - 10:30	SENIOREN FIT 09:00 - 10:00	CLUB POWER 09:00 - 10:00	ZUMBA 09:00 - 10:00	SPINNING 09:45 - 10:45
CLUB POWER 10:00 - 11:00			BRN 10:00 - 10:45	BODY SHAPE 09:00 - 10:00	SILENT PILATES 09:20 - 10:05	
				SENIOREN FIT 10:00 - 11:00	CLUB POWER 10:15 - 11:15	
SPINNING 17:30 - 18:30				SILENT YOGA 10:10 - 11:10		
CLUB POWER 18:00 - 19:00			SPINNING 18:00 - 19:00			
ZAKTRAINING 18:45 - 19:45			XCORE 18:30 - 19:15			
XCORE 19:00 - 19:45	SPINNING 18:00 - 19:00	CLUB POWER 18:00 - 19:00	SILENT PILATES 19:00 - 20:00			
SCLPTCYCLE 19:15 - 20:00	SPINNING 19:00 - 20:00	ZUMBA 19:00 - 20:00	SPINNING 19:00 - 20:00			
CLUB POWER 19:45 - 20:45	BRN 19:00 - 19:45	BRN 19:00 - 20:00	BOOTY 19:15 - 20:00			
SCLPTCYCLE 20:15 - 21:00	BUIKSPIERKWARTIER 19:45 - 20:00	PILATES 20:00 - 21:00	ZAKTRAINING 20:00 - 21:00			
	BOOTY 20:00 - 20:45					