

Versie 5 april 2018

ROOSTER GROEPSLESSEN FITNESSCENTRUM BODYFIT

Maandag	Dinsdag	Woensdag	
09:00 Bodyvivre 09:00 RPM 09:30 Bodyflow "freestyle" 10:00 Circuittraining 18:30 XCORE 18:30 SPRINT 19:15 RPM 19:00 Grit S* 19:15 Bodyump 19:30 TRX* 20:00 Grit C* 20:00 Funboksen	09:30 TRX* 10:00 WOTD* 18:30 JUMPING 19:00 RPM 19:00 Bootcamp 19:00 Buik15 19:15 XCORE 19:15 ZUMBA 19:15 Grit C* 19:45 Grit S*	08:45 XCORE 09:30 Bodypump 18:30 Buik30 19:00 RPM 19:00 GRIT series "freestyle" (1 uur) 19:15 Bodyattack 20:00 Bodypump	Zaal 1 Zaal 2 Circuit zaal Personal zaal RPM zaal Openingstijden: maandag t/m vrijdag 08.00 - 21.30 zaterdag 09.00 - 13.00 zondag 10.00 - 14.00 Fitnesscentrum Bodyfit Schootenweg 2 1785 LV Den Helder Telnr.: 0223-630191 admin@bodyfitdenhelder.nl www.bodyfitdenhelder.nl
Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	
09:30 Circuittraining 09:30 TRX* 10:00 WOTD* 18:30 XCORE 19:00 Bootcamp 19:00 SPRINT 19:00 WOTD* 19:15 Bodyflow 19:30 Tabata*	09:00 Bodyvivre 09:00 RPM 09:30 Bodyflow 18:30 Jumping 19:15 Bodyattack	09:30 RPM 09:30 Bootcamp 09:30 XCORE 10.15 Bodypump 10:30 Bodyflow Zondag Geen groepslessen	

*Smallgroup lessen (zaal personal) te reserveren via onze website www.bodyfitdenhelder.nl
Voor meer info over alle lesvormen, het rooster, abonnementen, nieuws, etc. kijk hiervoor ook op onze website!

