



# FIT for ALL

## Fitness & Health Club

miv: 02-01-2012

STUDIO 1						
Tijden	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
09.00 - 10.00					Pump	
09.15 - 09.45	CXWorx					
09.30 - 10.00						CXWorx
09.30 - 10.30		Zumba	Pump			
10.00 - 11.00					Balance	Pump
10.30 - 11.00			CXWorx			
18.30 - 19.30	Pump	Step	Attack	Step		
19.30 - 20.30	Attack	Combat	Kick-Fun			
20.00 - 20.30				CXWorx		
20.30 - 21.30	Kick-Fun		Zumba	Pump		

STUDIO 2						
Tijden	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
10.00 - 11.00	Pilates					
15.00 - 15.50			StreetD. MiniZ 3-4jr			
16.00 - 16.50			StreetD. KidZ 5-6jr			
17.00 - 17.50	da BlitZ KidZ (demo)		StreetD. KidZ+ 7-8jr			
18.00 - 19.00	StreetD. Youth 12-15jr	SesSaCrew (demo)	StreetD. Youth 9-11jr			
19.00 - 20.00		Young Energy (demo)	Pilates	19.30 Thai-Boksen	Karate	
19.30 - 20.00	CXWorx					
20.00 - 21.00	Zumba	StreetD. Adults 16+gev	Karate	20.30 Thai-Boksen	Karate	

STUDIO 3						
Tijden	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
19.00 - 20.00	StreetJamZ			Combat		
20.30 - 21.30				Balance		

STUDIO 4						
Tijden	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
10.00 - 11.00	Spinning				Virtual	RPM
18.30 - 19.30				Spinning		
19.45 - 20.45			RPM			
20.00 - 21.00	Spinning	Virtual				