

# GROEPSLESROOSTER

22 augustus t/m 2 oktober 2011

Fitland Oss



## Maandag

17:45 Bodypump (*afterwork workout!*)  
19:00 ZUMBA  
20:00 Bodyvive  
20:00 RPM  
21:00 **CX30 (nieuw!!!)** 30 minuten core training

## Dinsdag

9:00 Bodypump  
10:00 Totalfit  
18:00 Tri Chi  
19:00 Bodyattack  
19:00 RPM  
20:00 SH'BAM  
20:15 **CX30 (nieuw!!!)** 30 minuten core training  
21:00 Bodybalance

## Woensdag

9:00 Bodybalance  
10:00 **CX30 (nieuw!!!)** 30 minuten core training  
18:00 Ashtanga Yoga (gevorderden)  
19:00 Bodystep  
19:00 RPM  
20:00 Bodypump  
21:00 SH'BAM

## Donderdag

9:00 SH'BAM  
10:00 **CX30 (nieuw!!!)** 30 minuten core training  
10:00 Ashtanga Yoga (gevorderden)  
18:00 SH'BAM  
19:00 Bodypump  
20:00 Bodycombat  
20:00 RPM  
21:00 Bodybalance

## Vrijdag

9:00 Totalfit  
9:00 RPM  
10:00 **CX30 (nieuw!!!)** 30 minuten core training  
10:30 Perfect Pilates  
17:00 Kids SH'BAM  
18:00 Kids Kickfit  
19:00 Kickfit  
19:00 RPM freestyle

## Zaterdag

9:00 RPM  
10:00 **CX30 (nieuw!!!)** 30 minuten core training  
10:30 G-FIT

## Zondag

10:00 Kickfit  
10:00 RPM  
11:00 Bodypump

### Openingstijden:

#### Maandag t/m Donderdag:

8:30 tot 22:30  
Fitness gesloten om 22:00

#### Vrijdag:

8:30 tot 21:00  
Fitness gesloten om 20:30

#### Zaterdag en Zondag:

9:00 tot 13:00  
Fitness gesloten om 12:30



Kijk voor foto's van een mega workout:

[fitland-oss.hyves.nl](http://fitland-oss.hyves.nl)

### Fitnessafspraak:

Wil je een afspraak maken met een fitnessinstructeur voor een fit-test of individuele coaching, boek dan een afspraak bij de receptie.  
0412-649191

