

TIJD	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	TIJD	Zaterdag	Zondag
07.30	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	09.00	 KETTLEBELL 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN
08.00	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	10.00	 BUIKSPIEREN 15 MIN	
09.00	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	10.00	 LOOPTRAINING 90 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN
11.00	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	11.00	 KETTLEBELL 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN
13.00	 BUIKSPIEREN 15 MIN		 BUIKSPIEREN 15 MIN		 BUIKSPIEREN 15 MIN	12.00	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN
14.00		 BUIKSPIEREN 15 MIN		 BUIKSPIEREN 15 MIN		13.00	 KETTLEBELL 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN
17.30	 BUIKSPIEREN 15 MIN		 BUIKSPIEREN 15 MIN		 BUIKSPIEREN 15 MIN	14.00		 GROEPSTEST 60 MIN
18.00	 KETTLEBELL 15 MIN		 KETTLEBELL 15 MIN		 KETTLEBELL 15 MIN	16.00	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN
18.30		 BUIKSPIEREN 15 MIN		 BUIKSPIEREN 15 MIN				
19.00	 BUIKSPIEREN 15 MIN		 BUIKSPIEREN 15 MIN		 BUIKSPIEREN 15 MIN			
19.00		 LOOPTRAINING 120 MIN		 LOOPTRAINING 120 MIN				
19.30	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN			
20.30	 BUIKSPIEREN 15 MIN				 BUIKSPIEREN 15 MIN			
21.00		 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN	 BUIKSPIEREN 15 MIN			De activiteiten vinden plaats in de fitnesszaal.	