



**SPORTCENTER**  
**RENSWOUDE**

**MAANDAG**

Tijd	Les
09.00 uur	Fit & Vitaal
09.15 uur	Circuit training
10.00 uur	Circuit training
17.30 uur	Kids Kickboksen
18.30 uur	Spinning
19.00 uur	H.I.I.T
19.30 uur	Pump

**DINSDAG**

Tijd	Les
18.30 uur	Balance
19.30 uur	Shape (virtueel)
20.00 uur	Lady boxing

**WOENSDAG**

Tijd	Les
09.00 uur	Pump
18.30 uur	Kids Kickboksen
19.00 uur	Billen Benen Buik
19.45 uur	Kickboksen

**DONDERDAG**

Tijd	Les
09.00 uur	Balance
18.30 uur	H.I.I.T
19.00 uur	Pump
20.00 uur	Spinning (virtueel)

**VRIJDAG**

Tijd	Les
09.00 uur	Steps (virtueel)
19.30 uur	Bokszak training

**ZATERDAG**

Tijd	Les
09.00 uur	Spinning
09.30 uur	Buikspierkwartier
10.00 uur	Pump