



**Fitness Center Weesp**  
health & wellness

**one** FITNESS  
WEESP



# Groepslesrooster

## Maandag

09.00 - 09.45 uur Step & Shape  
10.00 - 10.45 uur Spinning  
11.00 - 11.45 uur BBB senioren\*  
17.00 - 18.00 uur Jeugdkickboksen (6 - 12 jaar)\*\*  
18.00 - 19.00 uur Jeugdkickboksen (12 - 18 jaar)\*\*  
19.00 - 19.45 uur Zumba  
20.00 - 20.45 uur Bodyshape

## Dinsdag

09.00 - 09.45 uur Bodypump  
18.45 - 19.45 uur Yoga  
19.00 - 19.45 uur Hitcycling  
19.30 - 20.30 uur Dames kickboksen\*\*  
20.00 - 20.45 uur Bodypump  
20.30 - 21.30 uur Bokstraining\*\*

## Woensdag

09.00 - 09.45 uur Bodyshape  
17.00 - 18.00 uur Jeugdkickboksen (6 - 12 jaar)\*\*  
18.00 - 19.00 uur Jeugdkickboksen (12 - 18 jaar)\*\*  
19.30 - 20.15 uur Zumba  
20.30 - 21.15 uur BBB + hoelahoep\*  
20.30 - 21.30 uur Pilates

## Donderdag

09.00 - 09.45 uur Fit & Shape  
10.15 - 11.15 uur Pilates  
10.45 - 11.30 uur Spinning  
19.00 - 19.45 uur Bodypump  
19.00 - 20.00 uur Zelfverdediging\*  
19.30 - 20.30 uur Dames kickboksen\*\*  
20.15 - 21.00 uur Yoga  
20.30 - 21.30 uur Bokstraining\*\*

## Vrijdag

09.00 - 09.45 uur Bodypump  
16.00 - 17.00 uur Jeugdfitness (8 - 11 jaar)  
17.00 - 18.00 uur Jeugdfitness (12 - 15 jaar)  
19.30 - 20.15 uur Zumba  
20.00 - 21.00 uur Bokszaktraining\*\*

## Zaterdag

08.30 - 09.30 uur Bootcamp\*\*  
09.00 - 09.45 uur Bodypump  
09.30 - 10.15 uur Hitcycling/ Spinning  
10.30 - 11.30 uur Yoga  
11.45 - 12.30 uur Steps  
12.00 - 13.00 uur Dames kickboksen\*\*

## Zondag

09.30 - 10.15 uur Hitcycling/ Spinning  
10.00 - 11.00 uur Bootcamp\*  
10.00 - 11.00 uur Zelfverdediging\*  
10.15 - 11.00 uur Bodypump

**Let op: gewijzigd!**

*Lessen zonder sterretje zijn bij One Fitness Weesp  
Lessen met \* bij Fitness Center Weesp  
Lessen met \*\* zijn bij Yamato Gym*