



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)**
18.30 - 19.15 uur Full body workout*
19.00 - 19.45 uur Zumba
20.00 - 20.45 uur Bodyshape

Dinsdag

09.00 - 09.45 uur Bodypump
10.00 - 10.45 uur Salsa/Zumba
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
10.00 - 10.45 uur Yoga
17.00 - 18.00 uur Jeugdkickboksen (6 - 12 jaar)**
18.00 - 19.00 uur Jeugdkickboksen (12 - 18 jaar)**
19.30 - 20.15 uur Zumba
20.00 - 20.45 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
10.15 - 11.00 uur HIT training
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 - 11.15 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*