



# Groepslesrooster

## Maandag

09.00 - 09.45 uur Bodyshape  
10.00 - 11.00 uur Hitcycling/Spinning  
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 Fit & Shape

## Dinsdag

09.00 - 10.00 uur Bodypump  
18.45 - 19.45 uur Yoga  
19.30 - 20.30 uur Hitcycling/Spinning  
20.00 - 21.00 uur Bodypump

## Woensdag

09.00 - 09.45 uur Bodyshape  
10.15 - 11.15 uur Zumba  
19.00 - 20.00 uur Hitcycling/Spinning  
19.15 - 20.00 uur BBB benen billen buik  
20.15 - 21.15 uur Yoga

## Donderdag

09.15 - 10.00 uur Fit & Shape  
10.15 - 11.00 uur Yoga  
19.00 - 20.00 uur Bodypump  
20.15 - 21.15 uur Zumba

## Vrijdag

09.00 - 10.00 uur Bodypump  
10.30 - 11.30 uur HIT training  
16.00 - 17.00 uur Jeugdfitness (8 - 11 jaar)  
17.00 - 18.00 uur Jeugdfitness (12 - 15 jaar)

## Zaterdag

08.50 - 09.50 uur Bodypump  
09.30 - 10.30 uur Hitcycling/ Spinning  
10.00 - 10.45 uur Step & shape  
10.45 - 11.45 uur Yoga

## Zondag

09.30 - 10.30 uur Hitcycling/ Spinning  
10.15 - 11.15 uur Bodypump/Bodyshape

**Let op:**

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