

# GROEPSLESSENROOSTER

Versie: 20 januari 2011  
Wijzigingen voorbehouden



Deelname groepsles:

U hoeft geen afspraak te maken, om aan een groepsles deel te nemen.

Fitness begeleiding:

Wilt u begeleiding bij het fitnessen, of een persoonlijke programma. Dat is geen probleem!

Maak wel eerst telefonisch/ aan de balie een afspraak.

Categorie:

- **Basic Moves**           lessen met een wat lagere intensiteit, zonder te springen
- **Action Sports**       energieke, intensieve lessen, zonder ingewikkelde passen
- **Dance Rhythms**       hou je van bewegen op muziek?

Adres: Berkweg 69, 7556 CM Hengelo  
Tel. nummer: 074 243 87 57  
Openingstijden:  
Maandag t/m vrijdag: 07.00 – 22.00 uur  
Zaterdag en zondag: 09.00 – 13.00 uur  
Website: [www.totalfitcentre.nl](http://www.totalfitcentre.nl)

aanvang	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09.00 uur	The Workout		Zumba				
09.30 uur		The Workout		Cycle	The Workout		Running Class
09:45 uur							Ultimate Cycle
10.00 uur	Zumba		Core Power( ½ uur)			Cardio Boxing	
11.30 uur							Lean & Mean
17.30 uur					Running Class		
18.00 uur		Karate					
18.15 uur				Cardio Boxing			
18.30 uur			Lean & Mean				
19.00 uur	Ultimate Cycle						
19.15 uur		Step it up!		Ultimate Cycle	The Workout		
19.30 uur			Step it up!				
20.15 uur	Cardio Boxing	Oldschool Aerobics					
20.30 uur			The Workout	Zumba			