

# LESROOSTER

## FITNESS, CARDIO & GROEPSLESSEN

### SPIERVERSTERKENDE TRAINING

Powerpump		Zaal 2
Maandag	19:00u - 20:00u	
Dinsdag	9:30u - 10:30u	Ladies only
Dinsdag	19:00u - 20:00u	

BBB (buik, billen, benen)		Zaal 2
Woensdag	9:30u - 10:30u	Ladies only

Yoga		Zaal 1/2
Maandag	9:30u - 10:45u	Zaal 1
Dinsdag	19:00u - 20:15u	Zaal 1
Donderdag	20:00u - 21:15u	Zaal 2

Pilates		Zaal 1
Donderdag	19:00u - 20:00u	

### FIT TRAINING

55+ Fitgym		Zaal 2
Maandag	10:00u - 10:45u	

55+ Fitness		Fitnessruimte
Dinsdag	10:30u - 11:30u	

Jeugd Fitness 12-15 jr		Fitnessruimte
Dinsdag	17:00u - 18:00u	met begeleiding, valt NIET onder daluren

### CONDITIELE TRAINING

Zumba		Zaal 2
Maandag	20:00u - 21:00u	
Woensdag	19:00u - 20:00u	

### CONDITIEEL & SPIERVERSTERKEND

Total body workout		Zaal 1 / 2
Zondag	10:00u - 11:00u	Zaal 2
Woensdag	19:00u - 20:00u	Zaal 1
Donderdag	9:30u - 10:30u	Ladies only, Zaal 2
Vrijdag	20:00u - 21:00u	Zaal 2

Bokszaktraining		(voor dames)	Dojo
Maandag	20:15u - 21:15u		
Vrijdag	9:00u - 10:00u		

Buikspierkwartier		Fitnessruimte
Dinsdag	20:30u - 20:45u	
Vrijdag	19:15u - 19:30u	

### ENERGIE IN BALANS

Yoga		Zaal 1/2
Maandag	9:30u - 10:45u	Zaal 1
Dinsdag	19:00u - 20:15u	Zaal 1
Donderdag	20:00u - 21:15u	Zaal 2

Cursus zelfverdediging voor vrouwen		Zaal 1
Zaterdag	10:00u - 11:30u	Zaal 1

kijk op [elhatri.nl](http://elhatri.nl) voor de startdatum

### Openingstijden fitnessruimte

Maandag t/m vrijdag	8:30u - 22:00u
Zaterdag en zondag	9:00u - 14:00u

**TIP:** Het meest actuele lesrooster vindt u op [www.elhatri.nl](http://www.elhatri.nl)  
 Worden lessen drukker, dan komen er nieuwe lessen bij.  
 Zorg daarom dat u het nieuwste rooster heeft.

Versie 02-11-2018