

LESROOSTER

FITNESS, CARDIO & GROEPSLESSEN

SPIERVERSTERKENDE TRAINING

Powerpump		Zaal 2
Maandag	19:00u - 20:00u	
Dinsdag	19:00u - 20:00u	

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

Yoga		Zaal 1/2
Zondag	10:30u - 11:45u	Zaal 1 (vanaf 1 feb. '19)
Maandag	9:30u - 10:45u	Zaal 1
Maandag	19:00u - 20:15u	Zaal 1 (vanaf 1 feb. '19)
Dinsdag	19:00u - 20:15u	Zaal 1
Donderdag	20:00u - 21:15u	Zaal 1
Vrijdag	9:30u - 10:45u	Zaal 2 (vanaf 1 feb. '19)

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	
Dinsdag	9:30u - 10:30u	Ladies only
Woensdag	19:00u - 20:00u	

CONDITIEEEL & 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

Boksaktraining (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
Zondag	10:30u - 11:45u	Zaal 1 (vanaf 1 feb. '19)
Maandag	9:30u - 10:45u	Zaal 1
Maandag	19:00u - 20:15u	Zaal 1 (vanaf 1 feb. '19)
Dinsdag	19:00u - 20:15u	Zaal 1
Donderdag	20:00u - 21:15u	Zaal 1
Vrijdag	9:30u - 10:45u	Zaal 2 (vanaf 1 feb. '19)

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

kijk op 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
 Worden lessen drukker, dan komen er nieuwe lessen bij.
 Zorg daarom dat u het nieuwste rooster heeft.

Versie 04-01-2019