

# LESROOSTER

## FITNESS, CARDIO & GROEPSLESSEN

### SPIERVERSTERKENDE TRAINING

Powerpump		Zaal 2
Maandag	18:30u - 19:30u	
Dinsdag	19:00u - 20:00u	

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

Yoga		Zaal 1
Maandag	9:30u - 10:45u	<i>hatha / vinyasa</i>
Dinsdag	19:00u - 20:15u	<i>hatha / vinyasa</i>
Vrijdag	10:30u - 11:45u	<i>ashtanga</i>

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

### FIT TRAINING

50+ Fitgym		
Maandag	10:00u - 10:45u	zaal 2
Woensdag	10:00u - 10:45u	zaal 1

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

### CONDITONEEL & SPIERVERSTERKEND

Total body workout		Zaal 2
Zondag	9:45u - 11:00u	
Donderdag	9:30u - 10:30u	Ladies only

Bokszaktraining		Dojo
Maandag	20:15u - 21:15u	<i>alleen dames</i>
Donderdag	19:00u - 19:50u	<i>dames &amp; heren</i>
Vrijdag	9:00u - 10:00u	<i>alleen dames</i>

### CONDITONELE TRAINING

Zumba		Zaal 2
Maandag	20:00u - 21:00u	
Dinsdag	9:30u - 10:30u	Ladies only
Woensdag	19:00u - 20:00u	
Vrijdag	19:00u - 20:00u	

### ENERGIE IN BALANS

Tai Chi		Zaal 1
Donderdag	10:00u - 11:00u	

Jeugdfitness-tijden		fitnessruimte
Maandag	16:00u - 18:00u	12-14 jaar
Woensdag	16:00u - 18:00u	12-14 jaar
Vrijdag	16:00u - 18:00u	12-14 jaar

Onder voorbehoud wijzigingen, kijk op [Elhatri.nl](http://Elhatri.nl) voor het meest actuele rooster

**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.**