

# LESROOSTER

## FITNESS, CARDIO & GROEPSLESSEN



### SPIERVERSTERKENDE TRAINING

#### Yoga

Maandag	9:30u - 10:30u	<i>hatha / vinyasa</i>   zaal 1
Donderdag	18:45u - 19:45u	<i>hatha / vinyasa</i>   zaal 2

#### Powerpump

Zaal 2

Dinsdag	20:00u - 21:00u
---------	-----------------

#### BBB (buik, billen, benen)

Zaal 2

Woensdag	9:30u - 10:30u	<i>Ladies only</i>
Woensdag	20:00u - 21:00u	<i>Ladies only</i>

#### Pilates

Zaal 2

Dinsdag	18:45u - 19:45u
---------	-----------------

### FIT TRAINING

#### 50+ & 65+ Fitgym

Maandag	9:00u - 10:00u	65+ (zaal 2)
Maandag	10:00u - 11:00u	50+ (zaal 2)
Woensdag	10:00u - 11:00u	50+ (outdoor)
Vrijdag	10:00u - 11:00u	50+ (fitnesszaal)

#### Openingstijden fitness

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

### CONDITONEEL & SPIERVERSTERKEND

#### Total body workout

Zaal 2

Donderdag	9:30u - 10:30u	<i>Ladies only</i>
Donderdag	20:00u - 21:00u	
Zondag	10:00u - 11:00u	<i>Ladies only</i>

#### Steps

Zaal 2

Vrijdag	19:00u - 20:00u
---------	-----------------

#### Bokszaktraining

Dojo

Maandag	19:00u - 20:00u	<i>dames &amp; heren</i>
Dinsdag	10:00u - 11:00u	<i>alleen dames</i>
Donderdag	19:00u - 20:00u	<i>dames &amp; heren</i>
Vrijdag	10:00u - 11:00u	<i>alleen dames</i>

### CONDITONELE TRAINING

#### Zumba

Zaal 2

Maandag	19:30u - 20:30u	
Dinsdag	9:30u - 10:30u	<i>Ladies only</i>
Woensdag	19:00u - 20:00u	

### ENERGIE IN BALANS

#### Tai Chi

Zaal 1

Dinsdag	19:00u - 20:00u
Donderdag	10:00u - 11:00u

#### FitOut App (gratis bij fitness abonnement)

Altijd een trainer op zak met het fitness-schema van FitOut op je telefoon

Versie 06-11-24 | onder voorbehoud wijzigingen, kijk op elhatri.nl voor het meest actuele rooster

SPORTCENTRUM ELHATRI | Raedeckerstraat 11 | 5623 EX Eindhoven | 040-2440485 | Whatsapp 06-57942343 | info@elhatri.nl  
WWW.ELHATRI.NL

www.facebook.com/sportcentrum.elhatri | www.instagram.com/sportcentrum.elhatri | Tiktok: sportcentrum\_elhatri