

LESROOSTER

FITNESS, CARDIO & GROEPSLESSEN



Openingstijden

Maandag t/m vrijdag 8:30 – 22:00 uur
Zaterdag & zondag 9:00 – 14:00 uur

SPIERVERSTERKENDE TRAINING

Yoga

Maandag 9:30u - 10:30u *hatha / vinyasa* | zaal 1
Donderdag 18:45u - 19:45u *hatha / vinyasa* | zaal 2

BBB (buik, billen, benen) Zaal 2

Dinsdag 10:45u - 11:45u *Ladies only*
Woensdag 9:30u - 10:30u *Ladies only*
Woensdag 20:00u - 21:00u *Ladies only*

Powerpump Zaal 2

Dinsdag 20:00u - 21:00u
Zaterdag 10:00u - 11:00u

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)*
Donderdag 10:00u - 11:00u *50+ (dojo)*
Vrijdag 10:00u - 11:00u *50+ (fitnesszaal)*

ENERGIE IN BALANS

Tai Chi Zaal 1

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

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 *Ladies only*
Donderdag 20:00u - 21:00u
Zondag 10:00u - 11:00u *Ladies only*

Bokszaktraining Dojo

Maandag 19:00u - 20:00u *dames & heren*
Donderdag 19:00u - 20:00u *dames & heren*
Vrijdag 10:00u - 11:00u *alleen dames*

Steps Zaal 2

Vrijdag 19:00u - 20:00u

Tabata training Zaal 1

Dinsdag 10:00u - 11:00u

Fitrox

Vrijdag 19:00u - 20:00u

CONDITONELE TRAINING

Zumba Zaal 2

Maandag 19:00u - 20:00u
Maandag 20:00u - 21:00u
Dinsdag 9:30u - 10:30u *Ladies only*
Woensdag 19:00u - 20:00u

Spinning Zaal 1

Maandag 20:00u - 21:00u
Woensdag 20:00u - 21:00u
Zaterdag 09:00u - 10:00u

FitOut App (gratis bij fitness abonnement)

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

Versie 24-9-25 | 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](https://www.tiktok.com/@sportcentrum_elhatri)