

LESROOSTER

FITNESS, CARDIO & GROEPSLESSEN



Openingstijden

Maandag t/m vrijdag 8:30-22:00 uur*
 *(12:30-15:30u onbemand geopend)
 Zaterdag & zondag 9:00-14:00 uur

SPIERVERSTERKENDE TRAINING

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

BBB (buik, billen, benen)

Dinsdag	11:00u - 12:00u	<i>Ladies only, zaal 2</i>
Woensdag	9:30u - 10:30u	<i>Ladies only, zaal 2</i>
Woensdag	19:00u - 20:00u	<i>Ladies only, zaal 1</i>

Powerpump

		Zaal 2
Dinsdag	20:00u - 21:00u	
Zaterdag	9:00u - 10:00u	

Pilates

		Zaal 2
Dinsdag	18:45u - 19:45u	

CONDITIONELE TRAINING

Zumba

Maandag	19:00u - 20:00u	<i>zaal 2</i>
Dinsdag	9:30u - 10:30u	<i>Ladies only, zaal 1</i>
Woensdag	19:00u - 20:00u	<i>zaal 2</i>
Donderdag	20:00u - 21:00u	<i>zaal 2</i>

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

CONDITIONEEL & SPIERVERSTERKEND

Total body workout		Zaal 2
Maandag	20:00u - 21:00u	
Donderdag	9:30u - 10:30u	<i>Ladies only</i>
Zondag	10:00u - 11:00u	<i>Ladies only</i>

Bokszaktraining

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

Tabata training

		Zaal 2
Dinsdag	10:00u - 11:00u	
Donderdag	19:00u - 20:00u	

Fitrox

		Outdoor
Woensdag	19:00u - 20:00u	

FIT TRAINING

50+ Fitgym

Maandag	10:00u - 11:00u	<i>zaal 2</i>
Woensdag	10:00u - 11:00u	<i>outdoor</i>
Donderdag	10:00u - 11:00u	<i>dojo</i>
Vrijdag	10:00u - 11:00u	<i>fitness (circuit)</i>

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
 *12:30-15:30u onbemand geopend

Versie 12-8-2026 | onder voorbehoud wijzigingen, kijk op elhatri.nl voor het meest actuele rooster