

Groepslessen LifeCity Amersfoort

Groeplesrooster

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.15 – 10.10	BodyShape	BodyPump	BodyJam	BodyShape	Pilates	Pilates	
09.30 – 10.25							BodyPump
10.15 – 11.10	Yoga	Pilates	Zumba	BodyPump	Pilates Stretch	BodyPump	
10.30 – 11.25							Poweryoga II
11.15 – 12.10	Fit4all						
11.30 – 12.25							Poweryoga I
12.30 – 13.25							KickBox
15.45 – 16.40					KidsFit		
17.30 – 19.00				Krav Maga			
18.00 – 18.55	Zumba	Pilates I					
19.00 – 19.55	Steps	Pilates II	BodyShape (Bootcamp Outdoor)	Zumba	Zumba		
20.00 – 20.55	BodyShape	Steps	Tae Bo	Sh'Bam	Kickbox		
21.00 – 21.55	PowerYoga	BodyPump		Pilates			

Spinningrooster

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.15 – 10.10	Spinning		Spinning				
09.30 – 10.25							Spinning
11.30 – 12.25						Spinning	
19.00 – 19.55	Spinning			Winterspinning			
19.30 – 20.25			Spinning				
20.00 – 20.55	Spinning	Spinning		Spinning			