Rooster Active Ladies vanaf 1 januari 2019

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	CARDIO TRAINING 09.15 - 09.45			LXR training 09.15 - 09.45	XCORE by Xco 08.30 - 09.15	
LesMills BODYPUMP 09.15 - 10.15	KRACHTTRAINING 09.45 - 10.15	B:N Workouts 09.15 - 10.00	LesMills BODYPUMP 09.15 - 10.15	BODY CIRCUIT 09.15 - 09.45 CORE ATTACK 09.45 - 10.15	BODY SHAPE 09.15 - 10.15	LesMills RPM 09.15 - 10.00
LesMills BODYBALANCE 10.15 - 11.15	PILATES/CORE 10.15 - 11.00	BODY SHAPE 10.15 - 11.15	XCORE by Xco 10.15 - 11.00	LesMills RPM 10.15 - 11.00	LXR training 10.30 - 11.15	LesMills BODYPUMP 10.15 - 11.15
						B:N Workouts 11.15 - 12.00
		KIDS 8+ jaar Street Dance 15.30 - 16.15				
PILATES/CORE 13.30 - 14.15	YOGA 17.00 - 18.00			YIN YOGA 17.00 - 18.00		
ABS ATTACK 18.00 - 18.15 LXR training 18.15 - 19.00	XCORE by Xco 18.15 - 19.00	LesMills BODYPUMP 18.00 - 19.00	BUTT ATTACK 18.00 - 18.15 B:N Workouts 18.15 - 19.00	ABS ATTACK 18.15 - 18.30 XCORE by Xco 18.30 - 19.15		
LesMills BODYJAM 19.00 - 20.00	LXR CLINIC 19.00 - 19.15 LXR training 19.15 - 20.00	XCORE by Xco 19.00 - 19.45	LesMills BODYJAM 19.00 - 20.00	NEW! ZUMBA 19.30 - 20.15		
XCORE by Xco 20.00 - 20.45	NEW! CORE ATTACK 20.00 - 20.15	B:N Workouts 20.00 - 20.45	LesMills BODYPUMP 20.00 - 21.00			
LesMills BODYPUMP 21.00 - 22.00	NEW! ZUMBA 20.15 - 21.00	LesMills BODYBALANCE 20.45 - 21.45	PILATES/CORE 21.00 - 21.45			

Street Dance

Street Dance wordt in 1 leeftijdscategorie ingeroosterd.
Check de website, Facebook en Instagram voor actuele startdata!

Openingstijden vrije fitness

Ma	9.00 - 14.30	&	17.30 - 22.00
Di	9.00 - 12.00	&	18.00 - 22.00
Wo	9.00 - 12.00	&	17.30 - 22.00
Do	9.00 - 12.00	&	17.30 - 22.00
Vr	9.00 - 13.00	&	18.00 - 20.00
Za	8.15 - 12.00		
Zo	9.00 - 12.00		

Openingstijden Small Group Fitness & Personal Training (op afspraak)

Ma t/m Zo 09.00 - 22.00

Active Specials

Workshops en/of cursussen waarvoor je je kunt opgeven buiten het reguliere rooster om.

Nieuw Zumba!

Zumba is één van de populairste fitness-workouts. Het is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dansvormen, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia. Wil je de calorieën eraf dansen én plezier maken?

Pop up classes

POP UP classes zijn lessen die extra gegeven worden buiten het rooster om.

Check Facebook, Insta en het krijtbord voor de pop up classes.

070 386 38 06
of mail info@activeladies.nl
www.activeladies.nl
/activeladiesvoorburg
/activeladies

Active Ladies
Looierslaan 93 • 2272 BJ Voorburg
Dé specialist in groepslessen en personal training