

Rooster Active Ladies vanaf 2 september 2019

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	CARDIO TRAINING 09.15 - 09.45			LXR Training 09.15 - 09.45	XCORE™ 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™ Xco 10.15 - 11.00	LESMILLS RPM 10.15 - 11.00	HOW special 10.30 - 11.15	LESMILLS BODYPUMP 10.15 - 11.15
						B: N WORKOUTS 11.15 - 12.00
PILATES/CORE 13.30 - 14.15	YOGA 17.00 - 18.00			YIN YOGA 17.00 - 18.00		
ABS ATTACK 18.00 - 18.15	XCORE™ Xco 18.15 - 19.00	LESMILLS BODYPUMP 18.00 - 19.00	BUTT ATTACK 18.00 - 18.15	ABS ATTACK 18.15 - 18.30		
LXR Training 18.15 - 19.00			B: N 18.15 - 19.00	XCORE™ Xco 18.30 - 19.15		
LESMILLS BODYJAM 19.00 - 20.00	LXR CLINIC 19.00 - 19.15 LXR Training 19.15 - 20.00	XCORE™ Xco 19.00 - 19.45	LESMILLS BODYJAM 19.00 - 20.00			
XCORE™ Xco 20.00 - 20.45	BODY SHAPE 20.00 - 21.00	B: N WORKOUTS 20.00 - 20.45	LESMILLS BODYPUMP 20.00 - 21.00			
LESMILLS BODYPUMP 21.00 - 22.00		LESMILLS BODYBALANCE 20.45 - 21.45	PILATES/CORE 21.00 - 21.45			

Nieuw op het rooster de HOW special.

De 3 programma's van House Of Workouts gecombineerd in 1 les.
XCORE, BRN & LXR Een toffe krachtige combi les met veel variatie en resultaten verzekerd!

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.

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

[f /activeladiesvoorborg](https://www.facebook.com/activeladiesvoorborg)

[@ /activeladies](https://www.instagram.com/activeladies)



De specialist in groepslessen en personal training