

| maandag | dinsdag | woensdag | donderdag | vrijdag | zaterdag | zondag |
|--|---|--|--|--|--|--|
| OPEN GYM Tijdens openingstijden balie | OPEN GYM Tijdens openingstijden balie | OPEN GYM Tijdens openingstijden balie | OPEN GYM Tijdens openingstijden balie | OPEN GYM Tijdens openingstijden balie | OPEN GYM Tijdens openingstijden balie | OPEN GYM Tijdens openingstijden balie |
| 09:00 – 10:00 HYROX WOD | | 09:00 – 10:00 HYROX WOD | | 09:00 – 10:00 HYROX WOD | 09:00 – 10:00 BOKSFIT | 09:00 – 09:45 Fitness - Energy Zone |
| | | | | | 09:00 – 10:00 BOKSFIT KIDS | |
| | | | | | 09:00 – 10:15 Hardlopen - bos | |
| | | | | | | 10:00 – 11:00 HYROX |
| | | | | | 10:30 – 11:30 HYROX | 10:00 – 11:00 HYROX KIDS |
| | | | | | 10:30 – 11:30 HYROX KIDS | |
| | | | 17:00 – 18:00 HYROX STRENGTH | | | |
| | 18:00 – 19:00 OLYMPIC WEIGHTLIFTING | 18:30 – 19:30 Hardlopen - baan | 18:00 – 19:00 POWERLIFTING | | | |
| 19:00 – 20:00 HYROX STRENGTH | 19:00 – 20:00 HYROX | | 19:00 – 20:00 HYROX STRENGTH | | | |
| | 19:00 – 20:00 HYROX KIDS | | | | | |
| | | | | | | |



Lesrooster 2025

Voor alle lessen geldt een proefperiode van een week. Alle trainingen zijn voor iedereen toegankelijk. Let op! HYROX circuit en HYROX lessen zijn ook voor kinderen vanaf 8 jaar, alle overige lessen zijn vanaf 16 jaar of in overleg met een van de trainers.