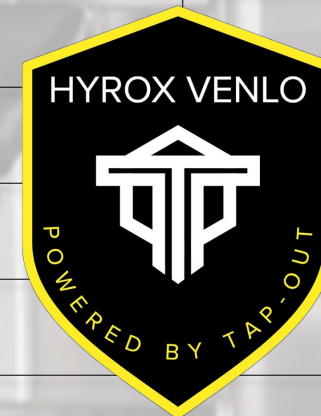


Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9.00-9.30 ENERGY ZONE	9.00-9.30 ENERGY ZONE	9.00-9.30 ENERGY ZONE	9.00-9.30 ENERGY ZONE	9.00-9.30 ENERGY ZONE	9.15-9.45 ENERGY ZONE	9.15-9.45 ENERGY ZONE
9.00-10.00 BOX HYROX WOD		9.00-10.00 BOX HYROX WOD		9.00-9.50 FITMIX	9.00-10.00 BOKSFIT	9.00-10.00 POWER YOGA
9.00-10.00 BALANCE	9.30-10.00 ENERGY PLUS +	9.30-10.00 ENERGY PLUS +	9.00-10.00 FIT PLUS +	9.30-10.00 POWER ZONE	09.00-10.15 HARDLOPEN BOS	10.00-10.30 CORE
09.00-10.00 BOX HYROX PLUS +				09.30-10.20* SPINNING	10.00-10.45 HIIT ZONE	10.00-11.00 BOX HYROX
10.00-11.00 PUMP		18.00-18.45 HIIT ZONE	17.00-17.50 BOX HYROX STRENGTH	10.00-11.00 BOX HYROX WOD	10.30-11.30 BOX HYROX	10.30-11.30* SPINNING
	18.00-19.00 BOX WEIGHTLIFTING	18.30-19.30 HARDLOPEN BAAN	18.00-18.50 FITMIX			
	18.00-18.30 POWER ZONE	18.45-19.15* CORE	18.30-19.00 ENERGY ZONE			
19.00-19.30 ENERGY ZONE	18.30-19.00 ENERGY ZONE		19.00-20.00 PUMP			
19.00-20.00 KICKBOKSEN	19.00-20.00 BOX HYROX	19.00-20.00 DAMES KICKBOKSEN	19.00-19.50 BOX HYROX STRENGTH			
19.00-20.00 BOX HYROX STRENGTH	19.00-19.50 PUMP	19.15-20.00* STEP	19.00-19.30 ENERGY ZONE			
19.00-19.50* SPINNING	19.00-19.30 ENERGY ZONE	19.30-20.00 ENERGY ZONE	19.30-20.00 POWER ZONE			
20.00-20.45 HIIT ZONE	19.50-20.15 BBB	20.00-20.50* SPINNING	20.00-20.30 BOX POWERLIFTING			
	20.15-21.15 BALANCE	20.00-21.00 KICKBOKSEN	20.00-21.00 BALANCE			



## ROOSTER VANAF 1 mei 2025

*\*lessen in achterste zaal \*  
+ PLUS senioren lessen+*

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9.00-9.30 ENERGY ZONE	9.00-9.30 ENERGY ZONE	9.00-9.30 ENERGY ZONE	9.00-9.30 ENERGY ZONE	9.00-9.30 ENERGY ZONE	9.15-9.45 ENERGY ZONE	9.15-9.45 ENERGY ZONE
	9.30-10.00 ENERGY PLUS +	9.30-10.00 ENERGY PLUS +		9.30-10.00 POWER ZONE	10.00-10.45 HIIT ZONE	
	18.00-18.30 POWER ZONE	18.00-18.45 HIIT ZONE				
	18.30-19.00 ENERGY ZONE		18.30-19.00 ENERGY ZONE			
19.00-19.30 ENERGY ZONE	19.00-19.30 ENERGY ZONE		19.00-19.30 ENERGY ZONE			
20.00-20.45 HIIT ZONE		19.30-20.00 ENERGY ZONE	19.30-20.00 POWER ZONE			

### OPENINGSTIJDEN FITNESS

Maandag t/m zondag 07:00- 22:00 uur

### OPENINGSTIJDEN HYROX BOX

Maandag t/m zondag Tijdens openingstijden horeca

### OPENINGSTIJDEN KLEEDLOKALEN

Maandag t/m donderdag 07:00- 22:00 uur

Vrijdag t/m zondag 09.00- 12.00 uur

### OPENINGSTIJDEN HORECA

Maandag t/m donderdag 08:00- 12:00 uur & 17.00- 22.00 uur

Vrijdag t/m zondag 09.00- 12.00 uur (vrijdag 08.00 uur)



**ROOSTER VANAF 1 april 2025**