Conditiecentrum & Beautysalon ZONNETRAP

Groepslessen en Fitness tijden

Vanaf Januari 2012

	Maandag Fitness: 9.00 - 21.30 uur	Dinsdag Fitness: 9.00 - 21.30 uur	Woensdag Fitness: 9.00 - 21.30 uur
09.00	STEPS	SENIOREN	SENIOREN
10.00	ZUMBA gold	SENIOREN	
11.00			
12.00	SENIOREN		
13.00			
14.00			
15.00			
16.00			
17.00			
18.00	SPINNING	PUMP	SPINNING
19.00	ZUMBA SPINNING	SPINNING	COMBI SHAKE BALANCE
20.00	PUMP	CIRCUIT	
21.00			

	Donderdag Fitness: 9.00 - 21.30 uur	Vrijdag Fitness: 9.00 - 21.00 uur	Zaterdag Fitness: 9.00 - 13.00 uur
09.00	ZUMBA	SENIOREN	
10.00	PUMP	SPINNING	SPINNING 09.30 BALANCE 10.30
11.00			
12.00	SENIOREN		
13.00			
14.00			
15.00			
16.00			
17.00			
18.00		ZUMBA JEUGD	
19.00	PUMP	ZUMBA JEUGD	
20.00	ZUMBA		
21.00			

Zondag
Fitness: 10.00 - 14.00 uur

- Je kunt je aanmelden voor de groepslessen aan de balie, tot max. 1 week vooruit
- Laat even weten als je verhinderd bent

Veel sportplezier!

Conditiecentrum & Beautysalon Zonnetrap | Molenvliet 204 - 206 | 3076 CM Rotterdam
010 - 419 07 83 | www.zonnetrap.nl | info@zonnetrap.nl