

STUDIO ZAAL LESSEN

Tijd	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	Tijd	ZA	ZO
9.00	Step basic/ callistenics Angelique ● ▲	Low impact Regina ▲	Step basic Ingrid ▲	Body Pump Ingrid ●	Fit Plus 40+ Nicole ● ▲	9.00	Step basic/ callistenics Geert ● ▲	
						9.30		Step basic/ callistenics Maria ● ▲
10.00	Body Pump Nicole ●	Body Pump Nicole ●	Zumba Nicole ▲	Step gevorderd Regina ▲	Zumba Nicole/ Regina ▲	10.00	Body Pump Ingrid ●	
						10.30		Zumba Regina ▲
11.00						11.00	Zumba Regina ▲	
						11.30		
16.30				ZumbAtomic (va 4 jaar) Germaine		13.00		Breakdance Ruud
17.30				Street dance Germaine		17.30		
18.30	Step gevorderd Nicole ▲	Step gevorderd Ingrid ▲		ZumbAtomic (va 8 jaar) Germaine		18.30	<p>▲ = conditie en afvallen ● = spierversterking ■ = ontspanning</p> <p>Life Style Vitae</p> <p>Houtstraat 10 6003 SJ Weert 0495-459100 info@lifestylevitae.nl www.lifestylevitae.nl</p>	
19.00			Zumba Regina/ Marielle ▲		Step gevorderd Regina ▲	19.00		
19.30	Zumba Nicole/ Regina ▲	Zumba Marielle/ Germaine ▲		Step gevorderd Ingrid ▲		19.30		
20.00			Step gevorderd Regina ▲		Body Pump Regina ●	20.00		
20.30	Step basic Diana ▲	Body Pump Joke ●				20.30		
21.00						21.00		

SPINNING / KRANKING ZAAL LESSEN

Tijd	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	Tijd	ZA	ZO
10.00						10.00	Spinning Willie ▲	
11.00						11.00		Spinning Varia ▲
18.00			Spinning Ingrid ▲			18.00		
18.30		KrankCycling Joy ▲		Spinning Marvin ▲		18.30		
19.00	KrankCycling Willie ▲				Spinning Maria ▲	19.00	<p>Openingstijden zalen</p> <p>Ma t/m vrij: 8.00 u. – 22.00 u Woe open va: 7.00 u. Za-zo: 9.00 u. – 14.30 u.</p>	
20.00		Spinning Ingrid ▲				20.00		
20.30	Spinning Marvin ▲					20.30		

Programma v/a 1 juli 2010

BUDO ZAAL LESSEN

Tijd	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	Tijd	ZA	ZO
10.00			Buik/core Ingrid ●	Buik/core Ingrid ●		10.00		
11.00		Yoga Wim ■		Yoga Wim ■				
13.00	Fit Gym Gilbert ▲					13.00		
17.00	Judo Jeugd Ralph			Judo Jeugd Ralph		17.00		
17.30					G Judo Gerjan	17.30		
18.00	Judo Jeugd Ralph			Judo Jeugd Ralph		18.00	Life Style Vitae Houtstraat 10 Weert 0495-459100 info@lifestylevitae.nl www.lifestylevitae.nl	
18.30					Judo midsch. Wim	18.30		
19.00	Jiu-Jitsu mid Matteo		Taekwon-do Peter	Jiu-Jitsu jeu Ralph		19.00		
19.30		Buik/core Ingrid ●			Jiu-Jitsu vol Wim	19.30		
20.00	Jiu-Jitsu vol Matteo	Judo vol Wim	Jiu-Jitsu vol Wim	Judo vol Wim		20.00		
20.30					Judo vrij Geen trainer	20.30		
21.00			Yoga Wim ■					

FITNESS ZAAL LESSEN

Tijd	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	Tijd	ZA	ZO
7.00			Wake Up Fit Niels ●			7.00		
8.30			Fitbal 25 Niels ●			8.30		
9.00	Krinking 15 Gilbert ▲	Krinking 15 Gilbert ▲		Krinking 15 Gilbert ▲		9.00		
9.30						9.30	Circuitfit 25 Miranda ●	Krinking 15 Gilbert ▲
10.00	Circuitfit 25 Gilbert ●	Circuitfit 25 Niels ●	Club Intro Niels	Circuitfit 25 Gilbert ●	Club Intro Niels	10.00	Club Intro Miranda	
11.00		50 plus fit Niels ●	50 plus fit Niels ●	50 plus fit Gilbert ●		11.00	Krinking 15 Miranda ▲	
16.30	Scholieren fit Niels ●▲		Scholieren fit Gilbert ●▲		Scholieren fit Gilbert ●▲	16.30	▲ = conditie en afvallen ● = spierversterking	
19.30	Circuitfit 25 Niels ●	Circuitfit 25 Gilbert ●	Circuitfit 25 Gilbert ●			19.30	Openingstijden zalen	
20.30	Krinking 15 Niels ▲	Krinking 15 Gilbert ▲	Krinking 15 Gilbert ▲		Krinking 15 Gilbert ▲	20.30	Ma t/m vrij: 8.00 u. – 22.00 u	
21.00	Club Intro Niels			Club Intro Marvin		21.00	Woe open va: 7.00 u.	
							Za-zo: 9.00 u. – 14.30 u.	

Programma v/a 1 juli 2010