

STUDIO ZAAL LESSEN

Tijd	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	Tijd	ZA	ZO
9.00	Step basic/ callistenics ●▲	Low impact ▲	Step basic ▲	Body Pump ●	Fit Plus 40+ ●▲	9.00	Step basic/ callistenics ●▲	
						9.30		
10.00	Body Pump ●				Zumba ▲	10.00	Body Pump ●	
						10.30		Zumba ▲
11.00						11.00		
						11.30		
16.30						13.00		
17.30						17.30		
18.30	Step gevorderd ▲					18.30	▲ = conditie en afvallen ■ = spierversterking = ontspanning Life Style Vitae Houtstraat 10 6001 SJ Weert 0495-459100 info@lifestylevitae.nl www.lifestylevitae.nl	
19.00			Zumba			19.00		
19.30	Zumba ▲		▲	Step gevorderd ▲		19.30		
20.00			Step gevorderd ▲			20.00		
20.30	Step basic ▲	Body Pump ●				20.30		
21.00						21.00		

SPINNING / KRANKING ZAAL LESSEN

Tijd	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	Tijd	ZA	ZO
10.00						10.00	Spinning ▲	
11.00						11.00		Spinning ▲
18.00			Spinning ▲			18.00		
18.30		KrankCycling ▲		Spinning ▲		18.30		
19.00	KrankCycling ▲				Spinning ▲	19.00	Openingstijden zalen Ma t/m vrij: 8.00 u tot 12.30 u 16.30 u tot 22.00 u Woe open va: 7.00 u Za-zo: 9.00 u – 12.30 u	
19.30		Spinning						
20.00		▲				20.00		
20.30	Spinning ▲					20.30		

Zomerrooster 26 juli tot en met 5 september

BUDO ZAAL LESSEN

Tijd	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	Tijd	ZA	ZO
10.00						10.00		
13.00						13.00		
17.00						17.00		
17.30						17.30		
18.00						18.00	Life Style Vitae Houtstraat 10 Weert 0495-459100 info@lifestylevitae.nl www.lifestylevitae.nl	
18.30					18.30			
19.00					19.00			
19.30					19.30			
20.00					20.00			
20.30					20.30			

FITNESS ZAAL LESSEN

Tijd	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	Tijd	ZA	ZO
7.00			Wake Up Fit ●			7.00		
8.30						8.30		
9.00				Club Intro		9.00	Kranking 15 ▲	
9.30						9.30		
10.00	Circuitfit 25 ●	Circuitfit 25 ●	Club Intro	Kranking 15 ▲		10.00		
10.30				Circuitfit 25 ●		10.30		
11.00	Kranking 15 ▲		50 plus fit ●			11.00		
12.00						12.00		
16.30					Scholieren fit ●▲	16.30		
17.30						17.30		
19.00	Circuitfit 25 ●				Kranking 15 ▲	19.00	Openingstijden zalen Ma t/m vrij: 8.00 u tot 12.30 u 16.30 u tot 22.00 u Woe open va: 7.00 u Za-zo: 9.00 u – 12.30 u	
19.30					Circuitfit 25 ●	19.30		
20.00	Club Intro							
20.30		Kranking 15 ▲		Kranking 15 ▲		20.30		
21.00						21.00		

Zomerooster 26 juli t/m 5 september