





POWER RUIMTE							
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
7:00			PowerVrouwen		PowerVrouwen	PV Advanced	
8:00			Feel Safe				
9:00	Feel Strong	PowerVrouwen	PowerVrouwen	Feel Strong		PowerVrouwen	CoreCondition
10:00		CoreCondition	Feel Strong			Feel Strong	Feel Safe
11:00							Feel Strong
12:00							
13:00							
14:00							
15:00			PowerVrouwen				
16:00							
17:00							
18:00	PowerVrouwen		CoreCondition				
19:00	PV Advanced	PowerVrouwen	Feel Strong	Feel Safe	PowerVrouwen		
20:00	Feel Strong			CoreCondition			

	Feel Strong = Krachtraining
	PowerVrouwen = pittige fitnessstraining
	PowerVrouwen Advanced = PowerVrouwen voor gevorderden
	Feel Safe = Boksen
	CoreCondition = versterken van de core

ZEN RUIMTE							
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
7:00							
8:00							
9:00			Feel Fit		Feel Powerful	Feel Fit	Feel Fit
10:00	Feel Flexible		Feel Flexible	Feel Flexible	Feel Flexible	Feel Flexible	Feel Fit
11:00						Feel Good Girls	Feel Zen
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00			Feel Good Girls				
18:00		Feel Fit					
19:00	Feel Fit	Feel Powerful	Feel Powerful	Feel Fit			
20:00	Feel Zen	Feel Zen	Feel Flexible	Feel Zen			
21:00							

	Feel Flexible = Pilates
	Feel Fit = fitness zonder zware gewichten
	Feel Zen = Yoga
	Feel Powerful = Piloxing
	Feel Good Girls = Fitness voor tieners
	Wandelfit = wandelen op de hei