








GROEPSLESSEN IZEGEM VANAF DECEMBER

geen lessen tijdens de kleine schoolvakanties

		maandag		dinsdag		woensdag		donderdag		vrijdag	zaterdag	zondag
		zaal	spinning	zaal	spinning	zaal	spinning	zaal	spinning	zaal	zaal	spinning
10u	10u00											<b>SPINNING</b> 10.15-11.15 
	10u15											
	10u30											
	10u45											
11u	11u00											
	11u15											
	11u30											
	11u45											
18u	18u00	Buik W.O 18-18.30										<b>BOKS FUN : NIEUW</b> je leert bokstechnieken onder de knie te krijgen op die manier zal je training een uitdaging worden <b>Fatburner</b> Een les die zorgt voor een betere vetverbranding en verbetering van je uithouding. <b>Body &amp; mind</b> Een workout geïnspireerd door tai chi, pilates... waarbij u kracht en flexibiliteit combineert. Maar waar u ook even tijd maakt voor uzelf. <b>BBB</b> Buik, borst en bil spieren training
	18u15											
	18u30											
	18u45											
19u	19u00					Buik W.O 19-19.30	SPINNING 19-20 		Buik W.O 19.30-20.00			
	19u15											
	19u30		SPINNING 19.30-20.30 	Perfect Butt 19.30-20.00		BBB 19.30-20.30						
	19u45											
20u	20u00	BOKS-FUN 20-21 										
	20u15											
	20u30			FATBURNER 20-21 	SPINNING 20-21 				SPINNING 20-21 			
	20u45											
21	21u00											
	21u15											
	21u30											
	21u45											

