

LESROOSTER

FITNESS, CARDIO & GROEPSLESSEN

SPIERVERSTERKENDE TRAINING

Powerpump		Zaal 2
Maandag	19:00u - 20:00u	
Dinsdag	9:30u - 10:30u	Ladies only
Dinsdag	19:00u - 20:00u	

BBB (buik, billen, benen)		Zaal 2
Woensdag	9:30u - 10:30u	Ladies only

Yoga		Zaal 1
Maandag	9:30u - 10:45u	
Dinsdag	19:00u - 20:15u	

Pilates		Zaal 1
Donderdag	19:00u - 20:00u	

55+ FIT TRAINING

55+ Fitgym		Zaal 2
Maandag	10:00u - 10:45u	

55+ Fitness		Fitnessruimte
Dinsdag	10:30u - 11:30u	
Woensdag	9:00u - 10:00u	

CURSUS

Cursus zelfverdediging voor vrouwen		
Zaterdag	10:00u - 11:30u	Zaal 1

kijk op elhatri.nl voor de startdatum

CONDITIELE TRAINING

Tae bo		Zaal 2
Donderdag	19:00u - 20:00u	

Zumba		Zaal 2
Maandag	20:00u - 21:00u	
Woensdag	19:00u - 20:00u	

CONDITIEEL & SPIERVERSTERKEND

Total body workout		Zaal 1 / 2
Zondag	10:00u - 11:00u	Zaal 2
Maandag	9:30 - 10:30u	Zaal 2
Woensdag	19:00u - 20:00u	Zaal 1
Donderdag	9:30u - 10:30u	Ladies only, Zaal 2

Bokszaktraining		(voor dames)	Dojo
Maandag	20:15u - 21:15u		
Vrijdag	9:00u - 10:00u		

ENERGIE IN BALANS

Tai Chi		Zaal 2
Donderdag	10:30u - 11:30u	

Yoga		Zaal 1
Maandag	9:30u - 10:45u	
Dinsdag	19:00u - 20:15u	

Openingstijden fitnessruimte

Maandag t/m vrijdag	8:30u - 22:00u	Zaterdag	9:00u - 14:00u	Zondag	9:00u - 14:00u
---------------------	----------------	----------	----------------	--------	----------------

TIP: Het meest actuele lesrooster vindt u op www.elhatri.nl
 Worden lessen drukker, dan komen er nieuwe lessen bij.
 Zorg daarom dat u het nieuwste rooster heeft.