

LESROOSTER GROEPSLESSEN 1^e KWARTAAL 2012

MAANDAG

08:00-09:00	SWEAT BBB	
09:00-10:00	SWEAT BBB	
10:00-10:15	BUIKSPIER SESSIE	*
10:00-11:00	XCO	
13:30-14:30	BODY BALANCE	*
17:30-18:30	BODYSHAPE	*
18:30-19:30	BODY PUMP	*
19:30-20:30	FATBURNING	
20:30-21:30	PILATES	*

DINSDAG

09:00-10:00	FAT BURNING	
10:00-10:15	BUIKSPIER SESSIE	*
10:00-11:00	PILATES	*
13:30-14:30	SPINNING	*
17:30-18:30	ZUMBA	*
18:30-19:30	XCO	
19:30-20:30	SPINNING	*
20:00-20:15	BUIKSPIER SESSIE	*
20:30-21:30	BODYPUMP	*

WOENSDAG

08:00-09:00	SWEAT B.B.B	
09:00-10:00	SWEAT B.B.B	
10:00-10:15	BUIKSPIER SESSIE	*
10:00-11:00	BOOTCAMP	
10:00-11:00	ZUMBA	*
13:30-14:30	YOGA	*
16:30-17:30	KEEP FIT (55+)	*
17:30-18:30	PILATES	*
18:30-19:30	BODY PUMP	*
19:30-20:30	FAT BURNING	
20:00-20:15	BUIKSPIER SESSIE	*
20:30-21:30	XCO	

DONDERDAG

09:00-10:00	BODY PUMP	*
10:00-10:15	BUIKSPIER SESSIE	*
10:00-11:00	FAT BURNING	
18:00-19:00	ZUMBA	*
19:00-20:00	BODY BALANCE	*
20:00-21:00	SPINNING	*

VRIJDAG

08:00-09:00	SWEAT B.B.B.	
09:00-10:00	SWEAT B.B.B	
10:00-10:15	BUIKSPIER SESSIE	
10:00-11:00	BODY BALANCE	*
13:30-14:30	YOGA	*
19:00-20:00	ZUMBA	*

ZATERDAG

09:00-10:00	HIGH IMPACT	
10:00-11:00	BODYPUMP	*
11:00-12:00	PILATES	*
11:00-12:00	BOOTCAMP	

ZONDAG

09:00-10:00	SWEAT B.B.B	
10:00-11:00	FAT BURNING	
11:00-12:00	PILATES	*

* easy instap

OPENINGSTIJDEN

MAANDAG	07:30 uur - 22:30 uur
DINSDAG	08:30 uur - 22:30 uur
WOENSDAG	07:30 uur - 22:30 uur
DONDERDAG	08:30 uur - 22:30 uur
VRIJDAG	07:30 uur - 21:30 uur
ZATERDAG	08:30 uur - 14:00 uur
ZONDAG	08:30 uur - 14:00 uur

OPENINGSTIJDEN VOOR KINDEROPVANG

MA T.M VRIJ 08:30 uur - 12:00 uur

(gedurende het zomerrooster gelden andere openingstijden!)

Zijlweg 314 a+b
2015 CP Haarlem
023-5257833
info@delphis.nl
www.delphis.nl
<http://twitter.com/whcdelphis>
<http://www.facebook.com/WHCDelphis>

w o m e n s h e a l t h c l u b



DELPHIS

WWW.DELPHIS.NL