



# groepslessen uurrooster

start 01 januari 2020

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
<b>BBB</b> 10.00 - 11.00 GROEPSFITNESSZAAL	<b>CHOREOSTEP</b> 10.00 - 11.00 GROEPSFITNESSZAAL	<b>LATINO WORKOUT</b> 10.00 - 11.00 GROEPSFITNESSZAAL	<b>ZUMBA</b> 09.30 - 10.30 GROEPSFITNESSZAAL	<b>YOGA ALL LEVEL</b> 10.00 - 11.00 ZENZAAL	<b>PILATES</b> 10.00 - 11.00 ZENZAAL	<b>YOGA ALL LEVEL</b> 09.45 - 11.00 ZENZAAL
<b>CLUBYOGA</b> 11.00 - 12.00 ZENZAAL	<b>PILATES BASIC</b> 11.00 - 12.00 ZENZAAL	<b>MOVE WORKOUT</b> 10.00 - 10.45 ZENZAAL	<b>CORE STABILITY</b> 18.30 - 19.30 ZENZAAL	<b>MOVE WORKOUT</b> 10.00 - 10.45 GROEPSFITNESSZAAL	<b>TOTAL BODY</b> 10.00 - 11.15 GROEPSFITNESSZAAL	<b>U-BOUNCE</b> 10.00 - 11.00 GROEPSFITNESSZAAL
<b>PRANAYAMA/BASIC YOGA</b> 18.00 - 19.00 ZENZAAL	<b>LATINO WORKOUT</b> 19.00 - 20.00 GROEPSFITNESSZAAL	<b>BOXING WORKOUT</b> 19.00 - 20.00 GROEPSFITNESSZAAL	<b>POWERSTEP</b> 19.30 - 20.30 GROEPSFITNESSZAAL	<b>VINYASA YOGA</b> 19.00 - 20.15 ZENZAAL	<b>YIN YOGA</b> 11.00 - 12.00 ZENZAAL	<b>WINTERSPINNING (nov - maart)</b> 10.00 - 11.00 SPINNINGZAAL
<b>TOTAL BODY</b> 19.00 - 20.00 GROEPSFITNESSZAAL	<b>CLUBPOWER</b> 18.30 - 19.30 ZENZAAL	<b>PILATES</b> 19.00 - 20.00 ZENZAAL	<b>SPINNING</b> 19.30 - 20.30 SPINNINGZAAL	<b>WINTERSPINNING (nov - maart)</b> 20.00 - 21.00 SPINNINGZAAL	<b>SPINNING</b> 10.15 - 11.15 SPINNINGZAAL	<b>CLUBPOWER</b> 11.00 - 12.00 GROEPSFITNESSZAAL
<b>SPINNING</b> 19.00 - 20.00 SPINNINGZAAL	<b>HATHA YOGA</b> 19.30 - 20.30 ZENZAAL	<b>BOOTCAMP</b> 19.30 - 20.15 OUTDOOR	<b>SPINNING</b> 20.30 - 21.30 SPINNINGZAAL	<b>BOXING WORKOUT</b> 11.15 - 12.30 GROEPSFITNESSZAAL	<b>AERIAL YOGA</b> 11.00 - 12.00 ZENZAAL	<b>Elke 2de en 4de ZONDAG V/D MAAND</b>
<b>SPINNING</b> 20.00 - 21.00 SPINNINGZAAL	<b>SPINNING</b> 19.45 - 20.45 SPINNINGZAAL	<b>SPINNING</b> 20.15 - 21.15 SPINNINGZAAL				
<b>ZUMBA</b> 20.00 - 21.00 GROEPSFITNESSZAAL	<b>CRUNCHTIME</b> 20.00 - 20.30 POLYVALENTEZAAL	<b>ZUMBA</b> 20.00 - 21.00 GROEPSFITNESSZAAL				
	<b>TOTAL BODY BASIC</b> 20.00 - 21.00 GROEPSFITNESSZAAL	<b>VINYASA YOGA</b> 20.00 - 21.15 ZENZAAL				

## Openingsuren body-world

**week** 08 u 30 - 23 u 00 • **weekend** 09 u 00 - 17 u 00

**feestdagen** 09 u 00 - 13 u 00 (geen groepslessen op feestdagen)

**kinderopvang** elke zaterdag van 09 u 00 - 13 u 00 (niet tijdens schoolvakanties)

### RESERVATIE groepsfitness

via de MyWellness app

mywellness-app (google Play | App Store)



### extra activiteiten in body-world

- \* dansschool BALANZE • [www.dansschoolbalanze.be](http://www.dansschoolbalanze.be)
- \* salsaschool SALSAGOZZA • [www.salsagozza.com](http://www.salsagozza.com)
- \* biljartclub BILJART WORLD • [www.biljartworld.club](http://www.biljartworld.club)
- \* BUJUTSU International Fighting School Belgium • [www.bujutsu.be](http://www.bujutsu.be)