Zomer Groepslesrooster Castricum

23 juli t/m 4 september

Tijd	Maandag	Tijd	Dinsdag	Tijd	Woensdag	Tijd	Donderdag	Tijd	Vrijdag	Tijd	Zaterdag	Tijd	Zondag
09.00	Step&Shape	10.00	Buikspier	09.00	V-Spinning							10.00	Buikspier
10.00	zaal 1	10.15	Fit Plein	10.00	Zaal 2							10.15	Fit Plein
10.00	Buikspier	10.00	V-Spinning	10.00	Buikspier	10.00	Buikspier	10.00	Buikspier	09.45	Buikspier	10.00	V-Spinning
10.15	Fit Plein	11.00	zaal 2	10.15	Fit Plein	10.15	Fit Plein	10.15	Fit Plein	10:00	Fit Plein	11.00	Zaal 2
10.15	Senioren fit			10.15	Seniorenfit			10.15	V-Spinning	10.00	Steps		
11.00	Fit Plein			11.00	Fit Plein			11.00	Zaal 2	11.00	Zaal 1		
										10.00	Outdoor fitness		
										11.00	Buiten		
17.00	Power Hour	18.30	Bodyshape			18.30	V-Spinning						
18.00	zaal 1	19.30	Zaal 1			19.30	Zaal 2						
19.00	V-Spinning	19.30	Outdoor fitness			19.30	Outdoor fitness	19.30	V-Spinning				
20.00	Zaal 2	20.30	Buiten			20.30	Buiten	20.30	Zaal 2				
21.00	Pilates	20.30	V-Spinning										
22.00	zaal 1	21.30	Zaal 2										

De outdoor lessen worden gegeven van 1 mei tot 1 september.

De outdoor fitness les van zaterdag gaat het gehele jaar door, tenzij anders aangegeven door Full of Life.

Sport and Health Center Full of Life Castricum Limmen