

FeelGoodClub

AeroFitt

DUIVEN LESROOSTER

Lesrooster outdoor trainingen FeelGoodclub AeroFitt Duiven
De activiteiten vinden in de tenten, parkeerplaats of op het grasveld plaats. **Reserveren verplicht** en we hanteren de richtlijnen van het RIVM, de branche organisatie en gemeente.

OUTDOOR LESSEN

ONLINE LESSEN



FITNESS

Deze vindt plaats in de tent bij de ingang, is voorzien van cardio en kracht. Reserveren kan per 45 minuten

GROEPSLESSEN < 27 JAAR**

In de tent aan de zwembad kant kun je volgen:
XCORE, CORE+, ATTACK
VIRTUELE GROEPSLES
KIDSLESSEN

BOKSSTELLAGE

We geven in groepjes van 4 personen boksaktraining.
VIRTUELE SPINNING
Er kunnen 2 fietsen gereserveerd worden in de tent bij de ingang. Reserveren kan per 60 minuten

OUTDOOR LES 1 OP 4

Deze vindt plaats op de parkeerplaats bij de ingang. Onder begeleiding van een instructeur train je in 30 minuten veilig en verantwoord je hele lichaam.

MAANDAG

FITNESS

09.00-21.30

VIRTUELE SPINNING

09.00-21.00 Duur 60 minuten per les

OUTDOOR LES 1 OP 4

09.00-21.30

GROEPSLESSEN < 27 JAAR

18.00-18.45 XCORE
19.00-19.30 LM CORE
20.00-20.30 Spinning
20.35-21.05 Spinning

VIRTUELE GROEPSLES

09.00-21.00

VIRTUELE LIVE STREAM

Zaal 1

09.00-09.45 XCORE
10.00-11.00 Body Pump
11.00-11.15 Booty Burn
19.45-20.30 Zumba

Zaal 2

09.00-09.55 Strech & Relax
10.00-11.00 Body Balance
19.30-20.45 Yin Yoga

DINSDAG

FITNESS

09.00-21.30

VIRTUELE SPINNING

09.00-21.00 Duur 60 minuten per les

OUTDOOR LES 1 OP 4

09.00-21.30

GROEPSLESSEN < 27 JAAR

18.15-19.00 Body Pump
19.15-20.00 LM Core XL

BOKSSTELLAGE

19.00-19.30 Boksaktraining
19.30-20.00 Boksaktraining
20.00-20.30 Boksaktraining

VIRTUELE GROEPSLES

09.00-21.00

VIRTUELE LIVE STREAM

Zaal 1

19.15-20.00 Body Attack
20.15-21.00 Body Balance

Zaal 2

09.00-10.15 Strech & Relax

WOENSDAG

FITNESS

09.00-21.30

VIRTUELE SPINNING

09.00-21.00 Duur 60 minuten per les

OUTDOOR LES 1 OP 4

09.00-21.30

GROEPSLESSEN < 27 JAAR

09.00-09.45 Sh'Bam
10.00-10.45 LM Core XL
19.00-19.30 Spinning
19.35-20.05 Spinning

KIDSLESSEN

16.00-17.00 Bootcamp v.a. 11 jaar

VIRTUELE GROEPSLES

09.00-21.00

VIRTUELE LIVE STREAM

Zaal 1

09.00-10.00 Tone
18.30-19.30 Body Pump
19.45-20.45 Body Combat

Zaal 2

10.00-10.45 Body Balance
19.30-20.45 Yin Yoga

VIRTUELE LIVE STREAM

Je kan met één inlog meedoen met de livestreams van alle AeroFitt vestigingen! www.aerofittlive.nl Ook kan je op elke moment dat jij wilt een work out volgen via ons On Demand aanbod.

* kijk voor het aanbod van de trainingen bij het online reserveren. ** Ook 4 plekken voor deelnemers te reserveren < 27 jaar

Samen jouw doelen realiseren. www.aerofitt.nl

FeelGoodClub

AeroFitt

DUIVEN LESROOSTER

Lesrooster outdoor trainingen FeelGoodclub AeroFitt Duiven
De activiteiten vinden in de tenten, parkeerplaats of op het grasveld plaats. **Reserveren verplicht** en we hanteren de richtlijnen van het RIVM, de branche organisatie en gemeente.

OUTDOOR LESSEN

ONLINE LESSEN



DONDERDAG

FITNESS

09.00-21.30

VIRTUELE SPINNING

09.00-21.00 Duur 60 minuten per les

OUTDOOR LES 1 OP 4

09.00-21.30

BOKSSTELLAGE

19.00-19.30 Boksaktraining
19.30-20.00 Boksaktraining
20.00-20.30 Boksaktraining

GROEPSLESSEN < 27 JAAR

18.30-19.30 BodyAttack
19.30-20.00 Urban Dance
20.05-20.35 Urban Dance

KIDSLESSEN

16.00-17.00 Kickboksen 6-9 jaar
17.00-18.00 Kickboksen 10-17 jaar

VIRTUELE GROEPSLES

09.00-21.00

VIRTUELE LIVE STREAM

Zaal 1

09.00-10.00 Body Pump
10.15-11.15 Body Balance
19.00-19.15 Booty Burn

Zaal 2

09.00-10.00 Yin Yoga

VRIJDAG

FITNESS

09.00-21.30

VIRTUELE SPINNING

09.00-21.00 Duur 60 minuten per les

OUTDOOR LES 1 OP 4

09.00-21.30

GROEPSLESSEN < 27 JAAR

09.45-10.30 XCORE
10.45-11.00 Booty Burn
11.00-12.00 BodyPump

VIRTUELE GROEPSLES

09.00-21.00

VIRTUELE LIVE STREAM

Zaal 1

19.00-20.00 Body Balance

Zaal 2

09.00-10.00 Yoga Flow
10.15-11.15 Body Balance
19.00-20.15 Strech & Relax

ZATERDAG

FITNESS

09.00-14.00

VIRTUELE SPINNING

09.00-14.00 Duur 60 minuten per les

OUTDOOR LES 1 OP 4

09.00-14.00

KIDSLESSEN

09.15-10.15 Bootcamp v.a. 11 jaar
10.00-11.00 Kickboksen 6-15 jaar
11.00-12.00 Kickboksen 6-15 jaar

GROEPSLESSEN < 27 JAAR

09.00-09.30 Urban Dance
09.35-10.05 Urban Dance
10.10-10.25 Booty Burn
10.30-11.00 Gritt Cardio

VIRTUELE GROEPSLES

09.00-14.00

VIRTUELE LIVE STREAM

Zaal 2

09.00-09.45 Body Balance

ZONDAG

FITNESS

09.00-12.00

VIRTUELE SPINNING

09.00-12.00 Duur 60 minuten per les

OUTDOOR LES 1 OP 4

09.00-12.00

GROEPSLESSEN < 27 JAAR

10.15-11.00 XCORE

BOKSSTELLAGE

11.00-11.30 Boksaktraining
11.30-12.00 Boksaktraining

VIRTUELE GROEPSLES

09.00-12.00

VIRTUELE LIVE STREAM

Zaal 1

09.15-10.00 LM Core
11.15-12.15 Body Pump

Zaal 2

09.00-10.00 Yin Yoga
10.15-11.15 Body Balance

Samen jouw doelen realiseren. www.aerofitt.nl