

FeelGoodClub

AeroFitt

HENGELO LESROOSTER

Lesrooster outdoor trainingen FeelGoodclub AeroFitt Hengelo
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



OPEN GYM

hiervoor kun je een uur reserveren. Vind plaats onder de tent aan de voorkant van het gebouw.

VIRTUELE SPINNING

hiervoor kun je een uur jouw plekje reserveren. Vind plaats aan de achterkant van het gebouw, achter de tent bij de containers.

BOOTCAMP

Vindt plaats achter het gebouw op het grasveld. In/uitgang via de poort naast de begraafplaats.

FUNCTIONELE TRAINING

OUTDOOR WORKOUTS

vindt plaats onder de tent aan de achter/zijkant van het gebouw.

MAANDAG

OPEN GYM

09.00-21.00

VIRTUELE SPINNING

09.00-21.00 Duur 60 minuten per les

OUTDOOR WORKOUT

09.00-09.45 RPM
10.00-10.45 XCORE
18.00-18.45 Body Pump
19.00-19.45 XCORE
20.00-20.30 Grit

OUTDOOR FITNESS 1 OP 4

11.30-17.30

KIDSLESSEN

16.00-16.55 Bootcamp

DINSDAG

OPEN GYM

09.00-21.00

VIRTUELE SPINNING

09.00-21.00 Duur 60 minuten per les

OUTDOOR WORKOUT

09.00-09.45 Spinning
19.00-19.45 Body Attack
19.00-19.55 Bootcamp
20.00-20.45 Body Jam

OUTDOOR FITNESS 1 OP 4

10.00-16.30
17.30-18.30

WOENSDAG

OPEN GYM

09.00-21.00

VIRTUELE SPINNING

09.00-21.00 Duur 60 minuten per les

OUTDOOR WORKOUT

09.00-09.45 RPM
10.00-10.30 CORE
10.00-10.45 Body Pump
11.15-12.00 Senior Fitt
18.15-18.45 Grit
19.00-19.45 Body Pump
19.00-19.55 Karate
19.00-19.55 Functionele Training
20.00-20.45 Sh'bam

OUTDOOR FITNESS 1 OP 4

Geen trainingen

KIDSLESSEN

16.00-16.55 kickboksen 5-15 jr
18.00-18.55 Karate groep 5-8

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.

Samen jouw doelen realiseren. www.aerofitt.nl

FeelGoodClub

AeroFitt

HENGELO LESROOSTER

Lesrooster outdoor trainingen FeelGoodclub AeroFitt Hengelo
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



OPEN GYM

hiervoor kun je een uur reserveren. Vind plaats onder de tent aan de voorkant van het gebouw.

VIRTUELE SPINNING

hiervoor kun je een uur jouw plekje reserveren. Vind plaats aan de achterkant van het gebouw, achter de tent bij de containers.

BOOTCAMP

Vindt plaats achter het gebouw op het grasveld. In/uitgang via de poort naast de begraafplaats.

OUTDOOR WORKOUTS

vindt plaats onder de tent aan de achter/zijkant van het gebouw.

DONDERDAG

OPEN GYM

09.00-21.00

VIRTUELE SPINNING

09.00-21.00 Duur 60 minuten per les

OUTDOOR WORKOUT

09.00-09.45 XCORE

09.00-09.55 KickFitt

10.00-10.45 RugFitt

11.00-11.45 Vitaal Fitt

19.00-19.45 XCORE

19.00-19.55 Bootcamp

20.00-20.45 Body Attack

20.00-20.45 Bokszak Training

OUTDOOR FITNESS 1 OP 4

12.00-13.00

14.30-16.00

KIDSLESSEN

16.00-16.55 Judo 5-10 jr

17.00-17.55 Judo 11 jr en ouder

VRIJDAG

OPEN GYM

09.00-20.00

VIRTUELE SPINNING

09.00-20.00 Duur 60 minuten per les

OUTDOOR WORKOUT

09.00-09.45 Body Balance

09.00-09.55 Bootcamp

10.00-10.45 RPM

13.30-14.15 Body Pump

OUTDOOR FITNESS 1 OP 4

15.00-20.00

KIDSLESSEN

15.30-16.25 Dance4Kids groep 1-3

16.30-17.25 Dance4Kids groep 4-6

17.30-18.25 Dance4Kids groep 7-8

18.30-19.25 Dance4kids VO

ZATERDAG

OPEN GYM

09.00-14.00

VIRTUELE SPINNING

09.00-14.00 Duur 60 minuten per les

OUTDOOR WORKOUT

09.00-09.45 Body Pump

10.00-10.45 Functionele training

10.00-10.45 Body Pump

OUTDOOR FITNESS 1 OP 4

11.00-13.00

ZONDAG

OPEN GYM

09.00-14.00

VIRTUELE SPINNING

09.00-14.00 Duur 60 minuten per les

OUTDOOR WORKOUT

09.00-09.45 RPM

10.00-10.45 Body Attack

10.00-10.55 Functionele Training

11.00-11.45 Body Balance

12.00-12.45 Body Balance