

FeelGoodClub

# AeroFitt

## ZUTPHEN LESROOSTER

Lesrooster outdoor trainingen FeelGoodclub AeroFitt Zutphen  
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 LIVELESSEN**

### OPEN GYM

Deze vindt plaats in één van onze tenten. Voorzien van cardio en kracht. Deze kan je reserveren per uur.

### FITNESS OUTDOOR WORKOUT

Deze vindt plaats in één van onze tenten. Onder begeleiding van een instructeur train je in 30 minuten veilig en verantwoord je hele lichaam.

### VIRTUELE SPINNING

Iedere dinsdag van 09.00-19.00 uur  
Iedere donderdag van 09.00-19.00 uur  
Iedere zondag van 09.00-11.00 uur

### OUTDOOR WORKOUTS

We hebben een divers aanbod outdoor workouts in de grote tent; BodyPump, XCORE, Spinning etc. Jouw plek is hier gemarkeerd met een hartje, zodat er voldoende afstand gewaarborgd wordt!\* Bij het klaarzetten en het opruimen van de materialen is het dragen van een mondkapje verplicht.

## MAANDAG

### OPEN GYM

12.30-16.25

### FITNESS OUTDOOR WORKOUT

09.00-11.00

17.00-21.00

### OUTDOOR WORKOUT

08.45-09.40 Body Pump  
10.00-10.55 Body Balance  
11.00-11.30 VitaalFitt  
11.30-12.00 VitaalFitt  
17.30-18.25 Body Balance  
18.45-19.40 Body Pump  
19.30-20.25 Bootcamp  
20.00-20.55 Spinning

### VIRTUEL LIVE STREAM

18.45-19.40 Mindfulness

## DINSDAG

### OPEN GYM

12.30-16.25

### FITNESS OUTDOOR WORKOUT

09.00-12.00

17.00-21.00

### OUTDOOR WORKOUT

09.00-09.45 Total Body Workout  
10.00-10.45 XCORE  
11.00-11.30 VitaalFitt  
11.30-12.00 VitaalFitt  
18.45-19.40 Body Pump  
20.00-20.55 Spinning

### VIRTUEL LIVE STREAM

12.00-12.55 FLOW Yoga

## WOENSDAG

### OPEN GYM

12.30-16.25

### FITNESS OUTDOOR WORKOUT

10.00-12.00

17.00-21.00

### OUTDOOR WORKOUT

09.00-09.45 BRN  
09.00-09.55 Bootcamp  
10.00-10.55 Body Balance  
12.00-12.30 VitaalFitt  
12.30-13.00 VitaalFitt  
17.45-18.40 Body Pump  
19.00-19.45 XCORE  
20.00-20.55 Spinning

### VIRTUEL LIVE STREAM

11.00-11.55 Yin Yoga

\*reserveren kan voor alle outdoor trainingen een week van te voren.

## VIRTUELE LIVE STREAM

Je kan met één inlog meedoen met de livestreams van alle AeroFitt vestigingen! [www.aerofittlive.nl](http://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](http://www.aerofitt.nl)

FeelGoodClub

# AeroFitt

## ZUTPHEN LESROOSTER

Lesrooster outdoor trainingen FeelGoodclub AeroFitt Zutphen  
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 LIVELESSEN**

### OPEN GYM

Deze vindt plaats in één van onze tenten. Voorzien van cardio en kracht. Deze kan je reserveren per uur.

### FITNESS OUTDOOR WORKOUT

Deze vindt plaats in één van onze tenten. Onder begeleiding van een instructeur train je in 30 minuten veilig en verantwoord je hele lichaam.

### VIRTUELE SPINNING

Iedere dinsdag van 09.00-19.00 uur  
Iedere donderdag van 09.00-19.00 uur  
Iedere zondag van 09.00-11.00 uur

### OUTDOOR WORKOUTS

We hebben een divers aanbod outdoor workouts in de grote tent; BodyPump, XCORE, Spinning etc. Jouw plek is hier gemarkeerd met een hartje, zodat er voldoende afstand gewaarborgd wordt!\* Bij het klaarzetten en het opruimen van de materialen is het dragen van een mondkapje verplicht.

## DONDERDAG

### OPEN GYM

12.30-16.25

### FITNESS OUTDOOR WORKOUT

10.00-12.00

17.00-21.00

### OPEN GYM

20.30-21.00

### OUTDOOR WORKOUT

09.00-09.55 Bootcamp  
09.00-09.45 XCORE Walking  
10.00-10.45 XCORE Walking  
11.00-11.30 VitaalFitt  
11.30-12.00 VitaalFitt  
18.30-19.20 Bootcamp  
18.45-19.15 Grit Stength  
19.30-20.20 Bootcamp  
19.30-20.15 BRN

### VIRTUEL LIVE STREAM

10.00-10.55 Pilates

## VRIJDAG

### FITNESS OUTDOOR WORKOUT

09.00-15.00

### OUTDOOR WORKOUT

09.00-09.45 XCORE Walking  
09.00-09.55 Total Body Workout  
10.00-10.45 XCORE Walking  
10.15-11.10 Body Pump  
11.00-11.30 VitaalFitt  
11.30-12.00 VitaalFitt

### VIRTUEL LIVE STREAM

Geen lessen

## ZATERDAG

### FITNESS OUTDOOR WORKOUT

09.00-12.00

### OUTDOOR WORKOUT

08.00-08.50 BootCamp  
09.00-09.50 Bootcamp  
09.45-10.40 Spinning  
10.00-10.50 Bootcamp  
11.00-11.45 XCORE

## ZONDAG

### FITNESS OUTDOOR WORKOUT

10.00-12.00

### OUTDOOR WORKOUT

09.00-09.45 XCORE Walking  
09.00-09.55 Body Pump  
09.00-09.55 Bootcamp  
10.00-10.45 XCORE Walking  
10.00-10.55 Body Pump  
11.00-11.30 VitaalFitt  
11.30-12.00 VitaalFitt