**Groepslesrooster vanaf 1 september 2019**

**Groepslessen Indoor cycling**

|  |  |
| --- | --- |
| **Maandag** 09.00-10.00 uur Pilates 09.30-10.00 uur **G I S 30** 19.00-19.30 uur **G I S 30** 19.30-20.30 uur BodyFit20.00-21.00 uur SpinFit | **Maandag**10.15-11.15 uur Spinning19.00-19.50 uur  **STAGES Indoor cycling\*** |
| **Dinsdag**10.15-10.30 uur CORE19.00-20.00 uur Pilates20.00-21.00 uur **G I S 60**  | **Dinsdag**20.00-21.00 uur Spinning |
| **Woensdag**09.00-10.00 uur Pilates19.30-20.30 uur Steps | **Woensdag**10.15-11.15 uur Spinning18.45-19.35 uur **STAGES Indoor cycling\***19.45-20.45 uur Spinning |
| **Donderdag**19.00-19.30 uur **G I S 30**  | **Donderdag**09.15-10.00 uur Spinning ( vanaf oktober )19.00-19.50 uur **STAGES Indoor cycling\***20.00-21.00 uur **STAGES Indoor cycling\***  |
| **Vrijdag**09.00-10.00 uur Combi Aerobics | **Vrijdag**20.00-21.00 uur Spinning |
| Jeugd fitness (12 t/m 15 jaar) maandag t/m vrijdag tussen 16.00 uur en 19.00 uur | **Weekend**09.15-10.15 uur Spinning ( zaterdag)09.15-10.15 uur Spinning ( zondag )10.30-11.30 uur **Stages Virtual\*\*\* ( zondag )** |

\* **STAGES Indoor cycling dient u thuis of in het sportcentrum te boeken met uw stages account.**

 **\*\*\* Virtual is zonder instructeur!**

**Openingstijden;**

Maandag 08.45-22.00 uur

Dinsdag 08.45-22.00 uur

Woensdag 07.00-22.00 uur

Donderdag 08.45-22.00 uur

Vrijdag 08.45-21.30 uur

Zaterdag 08.45-13.00 uur

Zondag 08.45-13.00 uur

Voor afwijkende openingstijden check ook de website.

**www.effortsfitnessplus.nl 0226 700240**