

Fitness Centrum PERFORMANCE

www.fitnesscentrumperformance.nl
Familie Bronsweg 22 - Wagenborgen - tel. 0596-542831

Maandag 09.00 – 22.00 uur

Dojo		Spinningzaal	
09.30 – 10.15	Full Body Training	19.00 – 19.45	Spinning
18.30 – 19.15	Body Power		
19.15 – 20.00	Steps		
20.00 – 20.45	Buik/ Billen/ Benen	Buiten:	
20.45 – 21.30	Zumba	19:15 – 20:00	Crosstraining

Dinsdag 09.00 -22.00 uur

Dojo		Spinningzaal	
09.00 – 09.45	Perfect Pilates	19.00 – 19.45	Spinning
09.45 – 10.30	Zumba	19.45 – 20.00	Buiktraining
16.45 – 17.45	Jeugd Kickboksen 6+	20.00 – 20.45	Spinning
17.45 – 18.30	Jeugd Judo 6+	20.45 – 21.00	Buiktraining
18.30 – 19.15	Jeugd Judo 12+		
19.15 – 20.15	Jeugd Kickboksen 12+	Buiten:	
20.15 – 21.15	Kickboksen 16+	19:15 – 20:00	Crosstraining

Woensdag 09.00 – 22.00 uur

Dojo		Spinningzaal	
09.30 – 10.15	Full Body Training	19.00 – 19.45	Spinning
18.30 – 19.30	Jeugd /Senioren Karate	Buiten:	
19.30 – 20.15	Buik/ Billen/ Benen	18.30 – 19.00	Loopgroep Beginners
20.15 – 21.00	Full Body Training	19.00 – 19.45	Loopgroep Gevorderden
		19:15 – 20:00	Crosstraining
		De Paarse Zaal:	
		16.00 – 17.00	Kinder Fitness 7+

Donderdag 09.00 – 22.00 uur

Dojo		Spinningzaal	
17.00 – 17.45	Jeugd Judo 6+	19.30 – 20.30	Spinning Masterclass
17.45 – 18.30	Jeugd Judo 12+		
18.30 – 19.15	Zumba 1		
19.15 – 20.00	Zumba 2		
20.00 – 21.15	Kickboksen		

Vrijdag 09.00 – 22.00 uur

Dojo		Spinningzaal	
09.30 – 10.15	Perfect Pilates	09.15 – 10.00	Spinning
17.00 – 17.45	Streetdance 6+		
17.45 – 18.30	Zumba Dance 6+		
18.30 – 19.30	Body Power		
19.30 – 20.15	Zumba		

Zaterdag 09.00 –13.00 uur

Dojo		Buiten: Loopgroep RoadRunners Performance	
12.00- 13.30	Jeugd/ Senioren Karate	09.00 – 09.30	Beginners
		09.45 – 10.30	Gevorderden

Zondag 10.00 – 13.00 uur

Dojo		Spinningzaal	
10-15 – 11.00	Perfect Pilates	10.15 – 11.00	Spinning
11.15 – 12.00	Zumba		

Fitness Centrum Performance
Familie Bronsweg 22, 9945 PS Wagenborgen
Tel. 0596- 542831

www.fitnesscentrumperformance.nl