

WINTER UURROOSTER

GELDIG VAN 14/09/09 T/M 06/06/10

maandag

GROEPSLESSEN NIVEAU

CONDITIE / VETVERBRANDING

19u15	Spinning	R	1+2+3
19u30	Hip Hop Zumba NIEUW!		1+2+3
20u15	Spinning	R	1+2+3
21u00	Zumba		1+2+3

SPIERVERSTEVIGING / FIGUURTRAINING

9u30	Bodypump	R	1+2+3
18u00	BBB		2+3
20u00	BBB		2+3
20u00	Bodypump	R	1+2+3

COMBINATIE: CONDITIE & SPIERVERSTEVIGING

9u00	Aqua Zumba NIEUW!	R	1+2+3
9u30	TBW		1+2+3
10u00	Aquagym	R	1+2+3
19u00	Calorieburn		1+2+3

BODY & MIND

10u30	Power Yoga		1+2+3
14u00	Pilates		1+2+3
19u00	Bodybalance		1+2+3
21u00	Power Yoga		2+3
21u00	Stretching		1+2+3

KINESIS

10u00	Music	R	1+2+3
20u30	Sport	R	1+2+3

CURSUSSEN VOOR VOLWASSENEN:

20u00	In-line skating: initiatie
21u00	Skate Slalom Freestyle: Licht-gevorderden

Nieuw! Zumba! Nieuw! Zumba! Nieuw!

"ZUMBA beweegt FITOPIA!"

fun - verlies veel calorieën - voor iedereen

Nu ook **AQUA ZUMBA!**

dinsdag

GROEPSLESSEN NIVEAU

CONDITIE / VETVERBRANDING

10u30	Spinning	R	1+2+3
18u00	Zumba		1+2+3
20u00	Aero Dance		1+2
21u00	Zumba		1+2+3
21u15	Spinning	R	1+2+3

SPIERVERSTEVIGING / FIGUURTRAINING

19u30	Bodypump	R	1+2+3
19u00	BBB light		1+2
20u30	Bodypump	R	1+2+3

COMBINATIE: CONDITIE & SPIERVERSTEVIGING

9u30	TBW		1+2+3
10u00	Aquagym	R	1+2+3

BODY & MIND

10u30	Stretching		1+2+3
-------	------------	--	-------

KINESIS

10u00	Core & Balance	R	1+2+3
-------	----------------	----------	-------

CURSUSSEN VOOR VOLWASSENEN:

18u30	Tai Chi - Qi Gong
20u00	Ragga 16+



Mechelsesteenweg 154
2650 Edegem
www.fitopia.be tel.: 03 454 55 66
info@fitopia.be fax: 03 454 56 00

Versie 09/02

woensdag

GROEPSLESSEN NIVEAU

CONDITIE / VETVERBRANDING

10u30	Zumba		1+2+3
19u00	Step		1+2
19u15	Spinning	R	1+2+3
19u30	Aero Dance		2+3
19u30	Zumba		1+2+3
20u15	Calorieburn spinning	R	1+2+3
21u00	Zumba		1+2+3

SPIERVERSTEVIGING / FIGUURTRAINING

18u30	Bodypump	R	1+2+3
20u00	Calorieburn		1+2+3
20u30	BBB light		1+2
20u30	BBB		2+3

COMBINATIE: CONDITIE & SPIERVERSTEVIGING

9u00	Aquagym	R	1+2+3
9u30	Calorieburn Step		1+2+3
10u00	Aquagym	R	1+2+3
10u30	Bodyvive		1+2+3

BODY & MIND

14u00	Bodybalance		1+2+3
19u00	Power Yoga		1+2+3

KINESIS

10u00	Movements	R	1+2+3
20u30	Core & Balance	R	1+2+3

CURSUSSEN VOOR VOLWASSENEN:

20u00	Yoga
-------	------

Info

Alle groepslessen en cursussen zijn bondig omschreven op de flyer 'groepslessen- & cursussenwoordenboek'. Alle lessen worden onder voorbehoud georganiseerd op basis van het aantal aanwezigen of deelnemers.

d o n d e r d a g

GROEPSLESSEN NIVEAU

CONDITIE / VETVERBRANDING

9u30	Zumba	1+2+3
18u30	Zumba	1+2+3
19u15	Calorieburn Spinning R	1+2+3
19u45	Zumba	1+2+3
21u15	Spinning R	1+2+3

SPIERVERSTEVIGING / FIGUURTRAINING

21u00	Bodypump R	1+2+3
-------	-------------------	-------

COMBINATIE: CONDITIE & SPIERVERSTEVIGING

10u30	TBW 55+	1+2+3
19u30	Bodyvive	1+2+3

BODY & MIND

14u00	Power Yoga	1+2+3
19u30	Pilates	1+2+3
20u30	Bodybalance	1+2+3

KINESIS

10u00	Cardio R	1+2+3
-------	-----------------	-------

CURSUSSEN VOOR VOLWASSENEN:

20u00	In-line skating: gevorderden
20u00	Buikdans NIEUW!
20u45	Hip Hop: gevorderden
21u00	Buikdans NIEUW!



- De lessen duren 55 min behalve Spinning (45'), Aquagym (45'), TBW (45') Kinesis (30'), Tai Chi - Qi Gong (85'), Afrikaanse dans (85') en 5Ritmes (120').
- Leden met een wellness (deluxe) abonnement of een club sauna abonnement kunnen deelnemen aan de aquagymlessen.

v r i j d a g

GROEPSLESSEN NIVEAU

CONDITIE / VETVERBRANDING

10u30	Taebo	1+2+3
14u00	Zumba	1+2+3
19u00	Zumba	1+2+3
20u00	Taebo	1+2+3
20u15	Spinning R	1+2+3

SPIERVERSTEVIGING / FIGUURTRAINING

9u30	Bodypump R	1+2+3
9u30	BBB	1+2+3
19u00	Bodypump R	1+2+3

COMBINATIE: CONDITIE & SPIERVERSTEVIGING

9u00	Aqua Zumba NIEUW! R	1+2+3
10u00	Aquagym R	1+2+3

BODY & MIND

10u30	Stretching	1+2+3
-------	------------	-------

KINESIS

10u00	Movements R	1+2+3
-------	--------------------	-------

CURSUSSEN VOOR VOLWASSENEN:

13u30	Afrikaanse dans
18u00	Funky Moves 16+

ALGEMENE OPENINGSUREN

ma - za:	8u30 tot 23u30
zo:	8u30 tot 20u30

OPENINGSUREN SAUNA

ma - za:	11u tot 23u30
zo:	11u tot 20u30

KINDEROPVANG

ma - vr & zo:	9u00 tot 12u
za & zo	9u00 tot 13u

IN-LINE SKATEHAL

Adres: Mechelsesteenweg 128
Tel: 03/454 53 60
Openingsuren op onze website!

Bezoek ook www.fitopia.be

z a t e r d a g

GROEPSLESSEN NIVEAU

CONDITIE / VETVERBRANDING

9u30	Calorieburn	1+2+3
11u30	Step	2+3
14u00	Zumba	1+2+3

SPIERVERSTEVIGING / FIGUURTRAINING

10u30	BBB+	1+2+3
13u00	Bodypump R	1+2+3

COMBINATIE: CONDITIE & SPIERVERSTEVIGING

9u00	Aquagym R	1+2+3
10u00	Aquagym R	1+2+3

z o n d a g

GROEPSLESSEN NIVEAU

CONDITIE / VETVERBRANDING

10u15	Spinning R	1+2+3
11u15	Spinning R	1+2+3
11u30	Zumba	1+2+3

BODY & MIND

10u30	Bodybalance	1+2+3
-------	-------------	-------

SPIERVERSTEVIGING / FIGUURTRAINING

9u30	BBB	1+2+3
------	-----	-------

CURSUSSEN VOOR VOLWASSENEN:

5Ritmes © : elke derde zondag van de maand

R = reserveer een plaats voor deze les.
Niveau 1 = beginners; niveau 2 = met ervaring;
niveau 3 = gevorderden.