



Rooster ¹⁰⁻⁰¹⁻²⁰¹

Franciscusweg 351 Kerkelanden Hilversum
Telefoon Daphne de Jong 06 511 40 869
www.damesgym.nl

Tijd

Groep

Maandag

18:30 - 19:30 uur
19:30 - 20:30 uur
20:30 - 21:30 uur

Zak - en conditietraining
Total Body workout
Pump freestyle

Dinsdag

18:30 - 19:30 uur
19:30 - 20:30 uur
20:30 - 21:30 uur

Zumba
Kickboksen techniek/Conditieles
Yoga

Woensdag

09:00 - 10:00 uur
10:00 - 11:00 uur
18:30 - 19:30 uur
19:30 - 20:30 uur
20:30 - 21:30 uur

Pump freestyle
Zumba (danszaal)
Pump Freestyle
Zaktraining/Padsles
Burning Drum Workout

Donderdag

18:30 - 19:30 uur
19:30 - 20:30 uur

Bodyshape
Zumba (danszaal)

Vrijdag

09:30 - 10:30 uur
19:30 - 20:30 uur

Zak - en conditietraining
Zak - en parcourstraining

Zaterdag

10:00 - 11:00 uur

Burning Drum Workout

