

STUDIO ZAAL LESSEN

Tijd	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	Tijd	ZA	ZO
9.00	Step basic/ callistenics Angelique ● ▲	Low impact Regina ▲	Step basic Ingrid ▲	Body Pump Ingrid ●	Fit Plus 40+ Nicole ● ▲	9.00	Step basic/ callistenics Geert ● ▲	
						9.30		Step basic/ callistenics Geert ● ▲
10.00	Body Pump Nicole ●	Body Pump Nicole ●	Zumba Nicole ▲	Step gevorderd Regina ▲	Zumba Nicole ▲	10.00	Body Pump Ingrid ●	
						10.30		Zumba Regina ▲
11.00					Drums Alive Regina ▲	11.00		
						11.30		Drums Alive Regina ▲
16.30						12.30		
17.30				Street dance Germaine		17.30		
18.30	Step gevorderd Nicole ▲	Step gevorderd Ingrid ▲		ZumbAtomic (va 8 jaar) Germaine		18.30	<p>▲ = conditie en afvallen ● = spierversterking ■ = ontspanning</p> <p>Life Style Vitae</p> <p>Houtstraat 10</p> <p>6001 SJ Weert</p> <p>0495-459100</p> <p>info@lifestylevitae.nl www.lifestylevitae.nl</p>	
19.00			Zumba Regina ▲	Step gevorderd Regina ▲	19.00			
19.30	Zumba Nicole ▲	Zumba Germaine ▲		Step gevorderd Ingrid ▲	19.30			
20.00			Step gevorderd Regina ▲	Body Pump Regina ●	20.00			
20.30	Step basic Varia ▲	Body Pump Ingrid ●			20.30			

SPINNING / KRANKING ZAAL LESSEN

Tijd	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	Tijd	ZA	ZO
9.00	Spinning Varia ▲					9.00		
10.00						10.00	Spinning Hans ▲	
11.00						11.00		Spinning Varia ▲
18.00			Spinning Ingrid ▲			18.00		
18.30		Spinning Willie ▲				18.30		
19.00				Spinning Marvin ▲	Spinning varia ▲	19.00	<p>Openingstijden zalen</p> <p>Ma t/m vrij: 8.00 u. – 22.00 u</p> <p>Wo open va: 7.00 u.</p> <p>Za-zo: 9.00 u. – 13.00 u.</p>	
19.30	Spinning Marvin ▲	Spinning Willie ▲						
20.00				Spinning Marvin ▲		20.00		
20.30	Spinning Marvin ▲					20.30		

Programma v/a 1 januari 2012

BUDO ZAAL LESSEN

Tijd	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	Tijd	ZA	ZO
10.00			Buik/core Ingrid ●	Buik/core Ingrid ●		10.00	Taekwon- do Vrije training 2uur	
11.00		Yoga Wim ■		Yoga Wim ■		11.00		
16.30	Judo Jeugd Dennis					16.30		
17.00				Judo Jeugd Dennis		17.00		
17.30	Judo Jeugd Dennis				G Judo Gerjan	17.30		
18.00				Judo Jeugd Dennis		18.00	Life Style Vitae Houtstraat 10 Weert 0495-459100 info@lifestylevitae.nl www.lifestylevitae.nl	
18.30					Judo midsch. Wim	18.30		
19.00	Jiu-Jitsu mid Matteo		Taekwon-do Peter	Jiu-Jitsu jeu Dennis		19.00		
19.30		Buik/core Ingrid ●			Jiu-Jitsu vol Wim	19.30		
20.00	Jiu-Jitsu vol Matteo	Judo vol (1.5u) Wim	Jiu-Jitsu vol Wim	Judo vol Wim		20.00		
20.30					Judo vrij Geen trainer	20.30		
21.00			Yoga Wim ■					

Programma v/a 1 januari 2012