

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
POWER & CORE	<b>BODYPUMP</b> <small>LES MILLS</small> <i>Cross Studio</i>	10:00 - 11:00 17:40 - 18:40 19:30 - 20:30	17:40 - 18:40	09:30 - 10:30 20:00 - 21:00	19:10 - 20:10	17:00 - 18:00	09:50 - 10:50	09:50 - 10:50
	<b>LES MILLS CORE</b> <small>LES MILLS</small> <i>Cross Studio</i>	18:50 - 19:20	18:50 - 19:20	19:20 - 19:50	20:20 - 20:50			11:40 - 12:10
	<b>ABDO</b> <i>Cross Studio</i>		09:20 - 09:50			09:00 - 09:30	12:10 - 12:40	
	<b>POWER PILATES</b> <i>Harmony Studio</i>	09:00 - 09:50	18:00 - 18:45		09:00 - 09:50			

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
CARDIO & AEROBIC	<b>BODYATTACK</b> <small>LES MILLS</small> <i>Harmony Studio</i>		19:00 - 20:00		19:10 - 20:10			
	<b>BODYCOMBAT</b> <small>LES MILLS</small> <i>Cross Studio</i>	20:30 - 21:30				18:10 - 19:10		
	<b>LES MILLS DANCE</b> <small>LES MILLS</small> <i>Harmony Studio</i>	19:30 - 20:15		12:30 - 13:15 19:30 - 20:15		19:10 - 19:55		10:00 - 10:45
	<b>BODYJAM</b> <small>LES MILLS</small> <i>Harmony Studio</i>		20:10 - 21:10				11:00 - 12:00	
	<b>RPM</b> <small>LES MILLS</small> <i>Cycling Studio</i>		09:30 - 10:15 18:40 - 19:25			09:40 - 10:25 18:10 - 18:55		10:10 - 10:55
	<b>INDOOR CYCLING</b> <i>Cycling Studio</i>	18:40 - 19:25		18:30 - 19:15	20:20 - 21:05		11:00 - 12:00	

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
HIIT	<b>GRIT CARDIO</b> <small>LES MILLS</small> <i>Cross Studio</i>			18:40 - 19:10				11:00 - 11:30
	<b>GRIT STRENGTH</b> <small>LES MILLS</small> <i>Cross Studio</i>		19:30 - 20:00		18:30 - 19:00			
	<b>LES MILLS SPRINT</b> <small>LES MILLS</small> <i>Cycling Studio</i>		19:30 - 20:00	19:20 - 19:50	19:20 - 19:50		10:20 - 10:50	11:00 - 11:30

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
YOGA, PILATES & ZEN	<b>BODYBALANCE</b> <small>LES MILLS</small> <i>Harmony Studio</i>	18:20 - 19:20			10:00 - 11:00		09:50 - 10:50	11:00 - 12:00
	<b>MINDFULNESS MEDITATIE</b> <i>Zen Studio</i>		18:20 - 18:50	09:00 - 09:30				
	<b>HATHA YOGA</b> <i>Zen Studio</i>	19:30 - 20:30						
	<b>ASHTANGA YOGA</b> <i>Zen Studio</i>		18:50 - 19:50	09:30 - 10:30	18:45 - 20:15			
	<b>VINYASA YOGA</b> <i>Zen Studio</i>					18:10 - 19:10	11:00 - 12:00	
	<b>YIN YOGA</b> <i>Zen Studio</i>			19:15 - 20:30	20:15 - 21:45	19:10 - 20:10		11:00 - 12:30
	<b>HOT YOGA *</b> <i>Zen Studio</i>			18:00 - 19:00				
	<b>PILATES</b> <i>Zen Studio Harmony Studio</i>		09:20 - 10:20 Harmony Studio	10:40 - 11:30 Harmony Studio	18:00 - 19:00 Harmony Studio	09:40 - 10:40 Harmony Studio	10:00 - 11:00 Zen Studio	

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
FUNCTIONAL & CIRCUIT	<b>CROSS TRAINING</b> <i>Fitness Outdoor</i>	19:30 - 20:30	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00	20:20 - 21:20	19:10 - 20:10	11:00 - 12:00	11:00 - 12:00
	<b>SYNRGY CIRCUIT</b> <i>Fitness</i>	10:10 - 10:40			09:20 - 09:50 17:50 - 18:20	10:50 - 11:20		10:20 - 10:50

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
ALLROUND & COMPLETE	<b>FLEX 2 MOVE</b> <i>Cross Studio</i>	09:00 - 10:00						
	<b>AQUAGYM</b> <i>Pool</i>	10:00 - 11:00 20:00 - 21:00	10:30 - 11:30 19:00 - 20:00	09:30 - 10:30 20:00 - 21:00	10:00 - 11:00	9:40 - 10:25		11:00 - 12:00
	<b>RUGSCHOOL</b> <i>Zen Studio</i>	18:20 - 19:20	10:30 - 11:30 20:00 - 21:00	10:40 - 11:40	11:30 - 12:30			09:50 - 10:50

**KIDS LESSEN**

Elke woensdag om 14u en zaterdag om 12u10 in de Harmony Studio  
Meer info op onze website!

NEW

NEW

1. Reserveren is verplicht voor alle groeps- en kidslessen. Reserveer op 'http://sports.thermae.com' of via de MyClubPlanner app. Reserveren aan de balie is niet mogelijk.
2. Minimale bezetting voor alle lessen is 3 deelnemers. Lessen met minder dan 3 inschrijvingen worden automatisch geannuleerd 90 minuten voor begin van de les.
3. Kom minstens 5 minuten voor aanvang van de les naar de Studio. Zo kan je tijdig je materiaal klaar zetten en de les kan op tijd starten.

\* Voor Hot Yoga wordt de studio opgewarmd tot 38 graden. Bij zeer warm weer wordt de Hot Yoga vervangen door Power Yoga in een onverwarmde studio.



POWERED BY  
**LES MILLS**  
FOR A FITTER PLANET

