

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

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

			MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
HIIT	GRIT CARDIO LES MILLS	Cross Studio			18:40 - 19:10				11:00 - 11:30
	GRIT STRENGTH LES MILLS	Cross Studio	19:30 - 20:00	19:30 - 20:00		18:30 - 19:00			
	LES MILLS SPRINT LES MILLS	Cycling Studio		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	BODYBALANCE LES MILLS	Harmony Studio	18:20 - 19:20			10:00 - 11:00	18:00 - 19:00	09:50 - 10:50	11:00 - 12:00
	MINDFULNESS MEDITATIE	Zen Studio		18:20 - 18:50	09:00 - 09:30				
	HATHA YOGA	Zen Studio	19:30 - 20:30						
	ASHTANGA YOGA	Zen Studio		18:50 - 19:50	09:30 - 10:30	18:45 - 20:15			
	VINYASA YOGA	Zen Studio					18:10 - 19:10	11:00 - 12:00	
	YIN YOGA	Zen Studio			19:15 - 20:30	20:15 - 21:45	19:10 - 20:10		11:00 - 12:30
	HOT YOGA *	Zen Studio			18:15 - 19:15				
	PILATES	Zen Studio Harmony Studio		09:20 - 10:10 Harmony Studio	09:30 - 10:30 17:15 - 18:15 Harmony Studio	18:00 - 18:50 Harmony Studio	09:40 - 10:30 Harmony Studio	10:00 - 11:00 Zen Studio	

			MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
FUNCTIONAL & CIRCUIT	CROSS TRAINING	Fitness Outdoor	19:30 - 20:30	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00	19:10 - 20:10	11:00 - 12:00	11:00 - 12:00
	SYNRGY CIRCUIT	Fitness	10:10 - 10:40 18:50 - 19:20			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	FLEX2 MOVE	Cross Studio	09:00 - 10:00		10:40 - 11:40				
	AQUAGYM	Pool	10:00 - 11:00 20:00 - 21:00	10:30 - 11:15 11:15 - 12:00 19:00 - 20:00	10:40 - 11:40 20:00 - 21:00	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00	9:30 - 10:30		11:00 - 12:00
	RUGSCHOOL	Zen Studio	18:20 - 19:20	10:30 - 11:30 20:00 - 21:00	10:40 - 11:40	11:30 - 12:30	10:40 - 11:40		09:50 - 10:50

KIDS LESSEN

- > Kids Dance: Elke woensdag om 14u en zaterdag om 12u10 in de Harmony Studio.
> Duo Yoga voor kids en ouders: Meer info in de club.

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. Annuleren is verplicht indien je niet meer kan komen. Dit kan ook online of via de app. Annuleren is eveneens nodig indien je op de wachtlijst staat.
3. Minimale bezetting voor alle lessen is 3 deelnemers. Lessen met minder dan 3 inschrijvingen worden automatisch geannuleerd 90 minuten voor begin van de les.
4. Kom minstens 5 minuten voor aanvang van de les naar de Studio. Zo kan je tijdig het materiaal klaar zetten en start de les op tijd.

* Voor Hot Yoga wordt de studio opgewarmd tot 32 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

