

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
POWER & CORE	<b>BODYPUMP</b> <small>LES MILLS</small>	<i>Cross Studio</i>	10:00 - 11:00 17:20 - 18:20 19:05 - 20:05	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>	18:30 - 19:00	18:50 - 19:20	19:20 - 19:50			11:40 - 12:10
	<b>LES MILLS SHAPES</b> <small>LES MILLS</small>	<i>Harmony Studio</i>	17:45 - 18:30	19:00 - 19:45			17:00 - 17:45	09:30 - 10:15
	<b>ABDO</b>	<i>Cross Studio</i>					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> <i>Cross Studio</i>			19:10 - 20:10 <i>Harmony Studio</i>		11:00 - 12:00 <i>Cross Studio</i>	
	<b>BODYCOMBAT</b> <small>LES MILLS</small>	<i>Cross Studio</i>	20:40 - 21:40			18:10 - 19:10		
	<b>LES MILLS DANCE</b> <small>LES MILLS</small>	<i>Harmony Studio</i>	18:45 - 19:30	20:00 - 20:45	12:30 - 13:15 19:30 - 20:15		19:10 - 19:55	10:00 - 10:45
	<b>RPM</b> <small>LES MILLS</small>	<i>Cycling Studio</i>		09:30 - 10:15	18:30 - 19:15		09:40 - 10:25 18:10 - 18:55	10:00 - 10:45
	<b>INDOOR CYCLING</b>	<i>Cycling Studio</i>	19:05 - 19:50	18:40 - 19:25		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>	20:10 - 20:40	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		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>	19:40 - 20:40		10:00 - 11:00	18:00 - 19:00	10:25 - 11:25	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 - 19:45		
	<b>VINYASA YOGA</b>	<i>Zen Studio</i>				18:10 - 19:10		
	<b>YIN YOGA</b>	<i>Zen Studio</i>			19:15 - 20:30	19:45 - 21:15	19:10 - 20:10	11:00 - 12:00 11:00 - 12:30
	<b>HOT YOGA *</b>	<i>Zen Studio</i>			18:15 - 19:15			
	<b>PILATES</b>	<i>Zen Studio</i> <i>Harmony Studio</i>		09:20 - 10:10 <i>Harmony Studio</i>	09:00 - 09:50 17:15 - 18:15 <i>Harmony Studio</i>	18:00 - 18:50 <i>Harmony Studio</i>	09:40 - 10:30 <i>Harmony Studio</i>	10:00 - 11:00 <i>Zen Studio</i>

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
FUNCTIONAL & CIRCUIT	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	<i>Fitness Outdoor</i>	19:30 - 20:30	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00	19:30 - 20:30	11:00 - 12:00 11:00 - 12:00
	<b>SYNRGY CIRCUIT</b>	<i>Fitness</i>	10:10 - 10:40 18:30 - 19:00			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		17:20 - 18:20			
	<b>AQUAGYM</b>	<i>Pool</i>	10:00 - 11:00 20:00 - 21:00	10:30 - 11:15 19:00 - 20:00	10:00 - 11:00 20:00 - 21:00	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00	09:00 - 10:00 10:00 - 11:00	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	10:40 - 11:40	09:50 - 10:50

1. Reserveren is verplicht voor alle groepslessen. Reserveer op "<http://sports.thermae.com>" of via de MyClubPlannerapp. Reserveren aan de balie is niet mogelijk.
2. Annuleren is verplicht indien je niet meer kan komen. Annuleren kan ook online of via de app. Annuleren is eveneens nodig indien je op de wachtlijst staat. Niet annuleren = boete.
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. Te laat = niet deelnemen.

\* 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

