

GROUPFITNESS

28 - 09 - 2026

Thermae.com

SPORTS

MERCHTEM

			MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
POWER & CORE	BODYPUMP LES MILLS	Cross Studio	10:05 - 11:05 17:00 - 18:00	17:45 - 18:45	09:30 - 10:30 20:00 - 21:00	19:00 - 20:00	17:00 - 18:00	09:30 - 10:30	09:55 - 10:55 17:00 - 18:00 NEW
	BODYPUMP HEAVY LES MILLS	Cross Studio	18:45 - 19:45 NEW		17:45 - 18:45 NEW				
	LES MILLS CORE LES MILLS	Cross Studio	18:05 - 18:35	18:50 - 19:20	18:50 - 19:20	20:05 - 20:35 NEW			11:35 - 12:05
	LES MILLS SHAPES LES MILLS	Harmony Studio	17:40 - 18:25	18:55 - 19:40 NEW	18:00 - 18:45		17:10 - 17:55	09:40 - 10:25	
	ABDO	Cross Studio					09:00 - 09:30	11:40 - 12:10	
	POWER PILATES	Harmony Studio	09:00 - 09:45	17:45 - 18:30		09:00 - 09:45			

			MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
CARDIO & AEROBIC	BODYATTACK LES MILLS	Cross Studio Harmony Studio		20:00 - 21:00 NEW		19:00 - 20:00 Harmony Studio		10:35 - 11:35 Cross Studio	
	BODYCOMBAT LES MILLS	Cross Studio Harmony Studio	20:25 - 21:25 Cross Studio		18:50 - 19:50 Harmony Studio		18:05 - 19:05 Cross Studio		
	LES MILLS DANCE LES MILLS	Harmony Studio	18:30 - 19:15	19:45 - 20:30	12:30 - 13:15 20:00 - 20:45	20:05 - 20:50 NEW	19:15 - 20:00		10:00 - 10:45
	RPM LES MILLS	Cycling Studio		09:30 - 10:15	18:30 - 19:15		09:40 - 10:25 18:05 - 18:50		10:00 - 10:45 18:10 - 18:55 NEW
	INDOOR CYCLING	Cycling Studio	18:40 - 19:25	18:30 - 19:15		20:10 - 20:55		10:35 - 11:35	

			MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
HIIT	GRIT CARDIO LES MILLS	Cross Studio			19:25 - 19:55				11:00 - 11:30
	GRIT STRENGTH LES MILLS	Cross Studio	19:50 - 20:20	19:25 - 19:55		18:25 - 18:55			
	LES MILLS SPRINT LES MILLS	Cycling Studio		19:25 - 19:55	19:25 - 19:55	19:05 - 19:35		11:40 - 12:10 NEW	11:00 - 11:30

			MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
YOGA, PILATES & ZEN	BODYBALANCE LES MILLS	Harmony Studio	19:20 - 20:20			10:00 - 11:00	18:05 - 19:05	10:35 - 11:35	11:00 - 12:00
	MINDFULNESS MEDITATIE	Zen Studio		18:15 - 18:45	09:00 - 09:30				
	HATHA YOGA	Zen Studio	19:20 - 20:20				17:00 - 18:00 NEW		
	ASHTANGA YOGA	Zen Studio		18:50 - 19:50	09:30 - 10:30	18:45 - 19:45			
	YIN YOGA	Zen Studio			18:00 - 19:15	19:45 - 21:15		11:00 - 12:00	11:00 - 12:30
	HOT YOGA	Zen Studio			17:00 - 18:00				
	PILATES	Zen Studio Harmony Studio		09:30 - 10:20 Harmony Studio	09:00 - 09:50 16:00 - 17:00 Harmony Studio	18:00 - 18:50 Harmony Studio	09:40 - 10:30 Harmony Studio	10:00 - 11:00 Zen Studio	17:00 - 18:00 Harmony Studio NEW

			MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
FUNCTIONAL & CIRCUIT	FUNCTIONAL TRAINING	Fitness Outdoor	19:55 - 20:55	18:50 - 19:50	19:25 - 20:25	20:05 - 21:05	19:15 - 20:15	10:35 - 11:35	11:00 - 12:00
	SYNRGY CIRCUIT	Fitness	10:10 - 10:40 19:20 - 19:50			09:20 - 09:50 17:45 - 18:15	10:40 - 11:10		10:20 - 10:50

			MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
ALLROUND & COMPLETE	FLEX 2 MOVE	Cross Studio Harmony Studio	09:00 - 10:00 Cross Studio		9:55 - 10:40 NEW Harmony Studio		9:35 - 10:35 NEW		
	AQUAGYM	Pool	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 20:00 - 21:00 NEW	10:30 - 11:30 18:45 - 19:45	10:00 - 11:00 20:00 - 21:00	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00	9:00 - 10:00 10:00 - 11:00		
	RUGSCHOOL	Zen Studio	18:15 - 19:15	10:30 - 11:30 20:00 - 21:00	10:40 - 11:40	11:15 - 12:15	10:40 - 11:40		09:55 - 10:55

NEW **LES MILLS
BODYPUMP
HEAVY**

Bodypump Heavy is een intensieve krachttraining waarbij je op het ritme van motiverende muziek traint met een barbell en relatief zware gewichten.

De focus ligt hierbij op het vergroten van je spierkracht én spiermassa door minder herhalingen te doen met een hogere weerstand dan bij een reguliere Bodypump-les.

1. Reserveren is verplicht voor alle groepslessen. 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. Annuleren kan ook online of via de app tot 90 minuten voor de les. 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.



ONLINE BOOKING

POWERED BY
LES MILLS
FOR A FITTER PLANET



FACEBOOK GROUP