

Ruimte	Fitness		Spinning		Groepsfitness		Groepsfitness virtueel	
Dag	Tijd	Programma	Tijd	Programma	Tijd	Programma	Tijd	Programma
Maandag	06.30-17.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.45-17.00	RPM virtueel	08.45-09.45	Pilates	11.00-12.00	Body Pump
	08.45-11.00	Fitness/ Milon begeleiding			10.00-10.45	Jumping Fitness	12.15-12.45	Grit
	08.45-09.15	<b>GMZ HiitZ</b> (circuittraining)			20.00-21.00	Body Balance livestream	13.00-14.00	Body Combat
	09.15-09.30	<b>GMZ CoreZ</b> (buik/rug training)					14.00-15.00	Body Balance
	15.00-17.00	Fitness/ Milon begeleiding					15.15-15.45	Grit
							16.00-17.00	Body Pump
Dinsdag	06.30-17.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.45-17.00	RPM virtueel	08.45-09.30	Jumping Fitness	11.00-12.00	Body Balance
	08.45-14.00	Fitness/ Milon begeleiding			08.45-09.45	Powerwalken	12.15-12.45	Grit
	08.45-09.15	<b>GMZ HiitZ</b> (circuittraining)			09.45-10.45	Yogilates	13.00-14.00	Body Pump
	09.15-09.30	<b>GMZ CoreZ</b> (buik/rug training)			<b>16.00-16.45</b>	<b>Jumping Fitness</b>	14.15-15.15	Body Combat
					19.30-20.30	Yin Yoga livestream	15.30-16.00	Grit
Woensdag	06.30-17.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.45-09.30	GMZ RideZ Live!	08.45-09.45	Power Yoga	11.00-12.00	Body Combat
	09.30-11.00	Fitness/ Milon begeleiding	09.45-17.00	RPM virtueel	09.45-10.45	Yin Yoga	13.15-13.45	Grit
	09.30-09.45	<b>GMZ CoreZ</b> (buik/rug training)			18.30-19.30	Powerwalken	14.00-15.00	Body Balance
	09.45-10.15	<b>GMZ HiitZ</b> (circuittraining)					15.15-15.45	Grit
							16.00-17.00	Body Pump
Donderdag	06.30-17.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.45-17.00	RPM virtueel	08.45-09.45	Body Pump	10.00-10.30	Grit
	07.00-08.00	<b>GMZ HiitZ</b> (circuittraining)			<b>10.00-10.30</b>	<b>Grit</b>	10.45-11.45	Body Pump
	08.30-11.00	Fitness/ Milon begeleiding			<b>16.00-17.00</b>	<b>Kung Fu</b>	12.00-13.00	Body Combat
	08.45-09.15	<b>GMZ HiitZ</b> (circuittraining)			20.00-21.00	Body Balance livestream	13.00-14.00	Body Balance
	09.15-09.30	<b>GMZ CoreZ</b> (buik/rug training)					14.15-14.45	Grit
							15.00-16.00	Body Pump
Vrijdag	06.30-17.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.45-17.00	RPM virtueel	09.00-10.00	Vinyasa Yoga	10.15-11.15	Body Combat
	08.30-11.30	Fitness/ Milon begeleiding					11.30-12.30	Body Pump
	09.00-09.45	<b>GMZ HiitZ</b> (circuittraining)					12.45-13.15	Grit
	09.45-10.00	<b>GMZ CoreZ</b> (buik/rug training)					13.30-14.30	Body Combat
							14.30-15.30	Body Balance
							15.45-16.15	Grit
Zaterdag	08.00-17.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.15-17.00	RPM virtueel			08.30-09.30	Body Balance
	09.00-12.00	Fitness/ Milon begeleiding					09.45-10.45	Body Pump
	09.00-09.30	<b>GMZ HiitZ</b> (circuittraining)					11.00-11.30	Grit
	09.30-09.45	<b>GMZ CoreZ</b> (buik/rug training)					11.30-12.30	Body Combat
							12.30-13.30	BodyBalance
							13.45-14.45	BodyPump
Zondag	09.00-13.00	Vrij trainen Fitness/Milon	09.15-10.00	RPM virtueel	09.00-09.45	<b>Jumping Fitness</b>		
			10.00-10.45	<b>GMZ RideZ Live!</b>	10.00-11.00	<b>BodyCombat</b>		
			11.00-13.00	RPM virtueel	11.00-12.00	<b>Tai Chi</b>		
					12.00-13.00	<b>Yin Yoga</b>		

Dag	Tijd	Programma	Tijd	Programma	Tijd	Programma
<b>Maandag</b>	09.30-10.00	Aqua Fitness	13.45-14.15	Reumazwemmen	08.30-09.30	vrijzwemmen
	10.00-10.30	Aqua Fitness			10.30-13.30	vrijzwemmen
	14.15-14.45	Aqua Fitness				
<b>Dinsdag</b>	09.30-10.00	Aqua Fitness			07.30-14.00	vrijzwemmen
	14.00-14.30	Aqua Fitness				
	14.30-15.00	Aqua Fitness				
<b>Woensdag</b>	09.30-10.00	Aqua Fitness	11.00-11.30	O&K 0-4	08.30-11.00	vrijzwemmen
					11.30-15.00	vrijzwemmen
<b>Donderdag</b>	10.00-10.30	Aqua Fitness	14.30-15.00	Reumazwemmen	07.30-10.00	vrijzwemmen
	14.00-14.30	Aqua Fitness			10.30-14.00	vrijzwemmen
<b>Vrijdag</b>	10.00-10.30	Aqua Varia	10.30-11.00	O&K 0-4	07.30-10.00	vrijzwemmen
					11.00-12.30	vrijzwemmen
<b>Zaterdag</b>						
<b>Zondag</b>					09.00-12.00	vrijzwemmen