

ROOSTER 10-03-2020 T/M 05-07-2020

Ruimte	Fitness		Spinning		Groepsfitness		Zaal boven	
Dag	Tijd	Programma	Tijd	Programma	Tijd	Programma	Tijd	Programma
Maandag	08.30-22.00	Vrij trainen	19.15-20.00	GMZ RideZ	08.45-09.45	Pilates		
	08.45-11.00	Fitness/ Milon begeleiding			10.00-10.45	Jumping Fitness		
	08.45-09.15	GMZ HiitZ			17.45-18.45	Tai Chi		
	09.15-09.30	GMZ CoreZ			18.45-19.15	GRIT		
	09.45-10.30	Fitness Vitaal			19.30-20.30	Body Combat		
	13.30-15.30	Fitness/ Milon begeleiding			20.30-21.30	Body Balance		
	19.45-20.15	GMZ HiitZ						
	17.00-21.30	Fitness/ Milon begeleiding						
Dinsdag	07.30-17.00	Vrij trainen	19.45-20.45	GMZ RideZ	09:00-10:00	Vinyasa Yoga		
	08.45-09.15	GMZ HiitZ			17.30-18.30	Kung Fu		
	09.15-09.30	GMZ CoreZ			18.30-19.30	Tai Chi		
	09.00-11.00	Fitness/ Milon begeleiding			19.30-20.15	Jumping Fitness		
	12:30-13:00	Lunchbreak workout HiitZ			20.30-21.30	Yin Yoga		
	13.00-15.00	Fitness/ Milon begeleiding						
	17.00-18.00	Alleen Cardio en Milon						
	18.00-22.00	Vrij trainen						
Woensdag	08.30-22.00	Vrij trainen	08.45-09.30	GMZ RideZ	08.45-09.45	Power Yoga		
	09.00-11.00	Fitness/ Milon begeleiding			09.45-10.45	Yin Yoga		
	09.30-09.45	GMZ CoreZ			10.45-11.30	Jumping Fitness		
	09.45-10.15	GMZ HiitZ			18.45-19.15	GRIT		
	19.45-20.15	GMZ HiitZ			19.20-20.30	Body Pump		
	18.00-21.30	Fitness/ Milon begeleiding			20.30-21.30	Body Balance		
Donderdag	07.00-21.30	Vrij trainen			08.45-09.45	Body Pump		
	07.00-08.00	GMZ HiitZ			18.45-19.30	Pilates		
	08.45-09.15	GMZ HiitZ			19.30-20.30	Body Combat		
	09.00-11.00	Fitness/ Milon begeleiding						
	09.15-09.30	GMZ CoreZ						
	10.00-10.45	Fitness Vitaal						
	12:30-13:00	Lunchbreak workout HiitZ						
	18.00-21.00	Fitness/ Milon begeleiding						
Vrijdag	07.15-08.00	Vrij trainen	09.00-09.45	GMZ RideZ	09.00-10.00	Vinyasa Yoga		
	08.00-09.00	Alleen Cardio en Milon			10.15-11.00	Jumping Fitness		
	09.00-21.30	Vrij trainen			19.30-20.30	Gritt / Pump*		
	09.00-09.45	GMZ HiitZ			18.30-19.15	Jumping Fitness		
	09.45-10.00	GMZ CoreZ						
	10.00-12.00	Fitness/ Milon begeleiding						
	17.30-20.15	Fitness/ Milon begeleiding						
	19.45-20.15	GMZ HiitZ						
Zaterdag	08.15-14.30	Vrij trainen						
	09.00-09.30	GMZ HiitZ						
	09.30-09.45	GMZ CoreZ						
	09.45-11.00	Fitness/ Milon begeleiding						
	09.30-12.15	Vrij trainen						
Zondag								

Openingstijden:		GMZ CoreZ:	NIEUW vanaf 10 maart:
Maandag	08.30 – 22.30 uur	Ma t/m Vr van:	Elke dinsdag van 9:00 - 10:00 Vinyasa Yoga
Dinsdag	07.00 – 22.30 uur	19.00-19.15	
Woensdag	08.30 – 22.30 uur	20.15-20.30	
Donderdag	07.00 – 22.30 uur		
Vrijdag	07.15 – 22.30 uur	Ma t/m Wo van:	
Zaterdag	07.30 – 15.00 uur	21.00-21.15	*Vrijdagavond om 19:30 uur:
Zondag	09.30 – 12.30 uur		Oneven weken Bodypump, even weken Gritt