

Aerobic + Outdoor rooster

Per 1 januari 2012



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
9.00	LES MILLS BODYPUMP	Bodyshape	LES MILLS BODYPUMP	STEP	Bodyshape	Total Workout	Bodyshape	9.00
10.00	Bodyshape	LES MILLS BODY JAM	ZUMBA FITNESS	Bodyshape	LES MILLS BODY JAM	Bodyshape	LES MILLS BODYBALANCE	10.00
11.00	LES MILLS BODYBALANCE	Pilates <small>GROUND CONTROL</small>			LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP	11.00
12.30	Fitness Circuit		Core Stability					12.00
Lessen bovenzaal 2e verdieping Dinsdag 19.30 Active Yoga Woensdag 11.00 Flow Yoga Donderdag 10.00 Pilates Vrijdag 09.00 Body Balance			Outdoor activiteiten Maandag 18.30 Bootcamp Woensdag 09.15 Bootcamp Woensdag 18.30 Voetbal Donderdag 19.00 Looptraining Zondag 09.15 Bootcamp					
17.30	LES MILLS BODYPUMP	Bodyshape		STEP				
18.30	ZUMBA FITNESS	Combi Les <small>PUMP + CYCLING</small>		Bodyshape	LES MILLS BODYPUMP			
19.30	Bodyshape	Boksen	STEP	Pilates <small>GROUND CONTROL</small>				
20.30	LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYPUMP	Boksen				
21.30								

Openingstijden

Ma / do 07.00 - 22.30
 Vr 07.00 - 21.30
 Za / zo 08.30 - 17.00

Gratis crèche

De crèche is open op:

Ma t/m vr 08.45 - 12.00
 Za / zo 08.45 - 13.00

Max Health Club

Klatteweg 109
 2597 KA Den Haag
 070 - 3549328
 info@maxhealthclub.nl



www.maxhealthclub.nl