



VITALITEITSCLUB

## LESROOSTER SMALLGROUP 2023

### MAANDAG

09.00 uur	Groepsles zaal	BBB
13.00 uur	Fitness	HIT Training
20.00 uur	Groepsles zaal	BBB

### DINSDAG

10.30 uur	Fitness	HIT Training
13.00 uur	Fitness	HIT Training
20.00 uur	Fitness	HIT Training

### WOENSDAG

10.00 uur	Groepsles zaal	BBB
17.00 uur	Fitness	HIT Training
19.00 uur	Groepsles zaal	BBB

### DONDERDAG

09.00 uur	Fitness	HIT Training
20.00 uur	Fitness	HIT Training

### VRIJDAG

10.00 uur	Fitness	HIT Training
-----------	---------	--------------

### ZATERDAG

09.00 uur	Fitness	HIT Training
-----------	---------	--------------

### ZONDAG

10.00 uur	Groepsles zaal	BBB
-----------	----------------	-----

**BBB** Train je probleemzones Buik, Billen & Benen en kom in beweging met deze fun workout. Op lekkere muziek ga je aan de hand van bewegingen/oefeningen uit de danswereld flink aan de slag. Dans het luie zweet eruit!

**HIT TRAINING** H.I.T., oftewel High Intensity training, is een les met 'explosieve' oefeningen waarbij de intensiteit zo hoog mogelijk ligt. Met H.I.T. training boek je goede resultaten in korte tijd. Het kan dan ook prima bijdragen aan zowel het verliezen van gewicht als aanzetten van spiermassa. Durf jij het aan?

**AAN- EN AFMELDEN** kan via het rooster op [www.leef.virtuagym.com](http://www.leef.virtuagym.com) of via de app!