

## UURROOSTER GROEPSLESSEN LAGO CLUB STUDIO

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09u00 - 09u30			Group Cycle		DanceFit (45 min)		
09u30 - 10u00							Full body
10u00 - 10u30							
10u30 - 11u00						Booty camp	Mobiliteit
11u00 - 11u30						Pilates	
11u30 - 12u00							
12u00 - 12u30	Pilates	BBB		Mobiliteit			
12u30 - 13u00					Vinyasa Yoga		12u45 - 13u45 Pilates
13u00 - 13u30	Mobiliteit						
13u30 - 14u00							
16u30 - 17u00							
17u00 - 17u30							
17u30 - 18u00			Pilates	Ab attack	Yin Yoga		
18u00 - 18u30	Full Body	Body & Power				Boksfit	
18u30 - 19u00							Group Cycle
19u00 - 19u30	Bootycamp	HIIT		Pilates			
19u30 - 20u00	BBB	Core				Self-defense	
20u00 - 20u30			DanceFit (45 min)		Full body		
20u30 - 21u00							
21u00 - 21u30		Yin Yang Yoga					
21u30 - 22u00							

Rooster onder voorbehoud van wijzigingen

## UURROOSTER AQUASPORT LAGO CLUB GENT

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
12u00 - 12u45 Pilates	09u45 - 10u30 Pilates	11u15 - 12u00 Pilates	09u45 - 10u30 Pilates	10u15 - 11u00 Pilates
12u45 - 13u30 Fitness	10u30 - 11u15 Pilates		10u30 - 11u15 Pilates	11u00 - 11u45 Pilates
19u00 - 19u40 Yoga	11u45 - 12u30 Cycling		11u15 - 12u00 Pilates	12u00 - 12u45 Cycle
19u40 - 20u25 Cardio	12u45 - 13u30 Cardio		12u00 - 12u45 Drum	
20u30 - 21u15 Cycling	18u45 - 19u30 Pole		12u45 - 13u30 Cardio	
21u20 - 22u00 BBB	19u40 - 20u25 Cycling		18u45 - 19u30 Cardio	
	20u30 - 21u15 Cardio		19u35 - 20u20 Jogging (diep)	
	21u20 - 22u00 Pilates		20u30 - 21u15 BBB	
			21u20 - 22u00 Pilates	

Sportbad
Warme lagune
Golfslagbad

Rooster onder voorbehoud van wijzigingen