

# NRG Aerobic Class

## maandag

10.00h - 11.00h	BBB
20.30h - 21.30h	Spinning

## dinsdag

10.00h - 11.00h	Total Body Workout
19.30h - 20.30h	Clubstep
20.30h - 21.30h	Spinning

## woensdag

10.00h - 11.00h	ZUMBA
19.30h - 20.30h	Body Power
20.30h - 21.30h	Fun BBB

## donderdag

10.00h - 11.00h	Yoga
19.00h - 20.00h	ZUMBA
20.00h - 21.00h	Step
21.00h - 22.00h	Spinning

## zaterdag

10.30h - 11.30h	Spinning
-----------------	----------

## zondag

11.00h - 12.00h	Power Yoga
-----------------	------------

<b>Body P</b>	Een krachtige cardio-workout op muziek
<b>Fun BE</b>	Oefeningen ter versteviging van de buik-, bil- en borstspieren op een leuk muziekje
<b>Kids &amp;</b>	Leuke dansjes voor kinderen van 3 tot 14 jaar
<b>Power</b>	Krachtige en dynamische vorm van yoga, waarbij de bewegingen in een aaneengeschakelde serie worden uitgevoerd.
<b>Spinnir</b>	Een intervaltraining op indoor fietsen op het ritme van de muziek
<b>Step (B</b>	Een cardio-workout op verstelbaar platform: fun maken en zweten op toffe muziek
<b>Total B</b>	Spierverstevigende oefeningen voor het hele lichaam
<b>Yoga</b>	Ontspannende matjes met de focus op ademhaling, meditatie en flexibiliteit
<b>ZUMB/</b>	Een intensieve workout met danspassen op Latijns-Amerikaanse muziek