

A close-up photograph of a woman's upper body and arms as she lifts two black dumbbells. She is wearing a black strapless top. The background is dark, and the lighting highlights her skin and the texture of the dumbbells.

**Sport- en fitnessclub de Marsch
No more excuses!**

Zomerooster!

1 juli t/m 1 sept 2019

Openingstijden

Maandag t/m donderdag

08.00 - 12.30 uur

17.00 - 21.30 uur


Vrijdag

08.00 - 12.30 uur

Zondag

09.30 - 12.30 uur

U dient voor sluitingstijd gebruik te hebben gemaakt van douche/sauna.



**Sport- en fitnessclub de Marsch
No more excuses!**

Groepslesrooster!

1 juli t/m 1 sept 2019

Danszaal 1 groepslessen

Maandag

09.00 - 10.00 uur BBB
10.00 - 11.00 uur Pilates
18.30 - 19.00 uur Barre (m.u.v. augustus)
19.00 - 20.00 uur Bodysculpting
20.00 - 21.00 uur Steps
21.00 - 22.00 uur Yoga (m.u.v. wk 31 t/m 33)

Dinsdag

19.00 - 20.00 uur Bodypump (m.u.v. wk 29 t/m 31)
20.00 - 21.00 uur BBB (m.u.v. wk 30)

Woensdag

08.45 - 09.30 uur SH'BAM
09.30 - 10.00 uur Total body workout
10.00 - 11.00 uur Yoga (m.u.v wk 29 t/m 32)
19.00 - 20.00 uur Poweryoga (m.u.v wk 31 t/m 33)
20.00 - 21.00 uur HIT&KICK

Donderdag

09.30 - 10.30 uur zomermix senioren
19.30 - 20.15 uur SH'BAM (m.u.v. wk 29)

Vrijdag

08.45 - 09.45 uur Steps
09.45 - 10.15 uur Barre (m.u.v. augustus)
10.15 - 11.15 uur Pilates (gevorderd)

Zondag

10.30 - 11.30 uur Bodyattack
(m.u.v. wk 28 t/m 31)

Danszaal 2

Maandag

19.30-20.30 uur spinning

Dinsdag

19.30 - 20.30 uur spinning

Donderdag

20.00 - 21.00 uur spinning

Fitnesszaal HITT training

Maan/dins/vrijdagochtend

09.00 uur

Zondagochtend

10.00 uur en 10.20 uur