

## UURROOSTER GROEPSLESSEN LAGO CLUB STUDIO

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
09u00 - 09u30			Group Cycle		DanceFit (45 min)	Full Body		
09u30 - 10u00	Reshape							HIIT
10u00 - 10u30								
10u30 - 11u00						Pilates	Ab Attack	
11u00 - 11u30							Group Cycle	
11u30 - 12u00								
12u00 - 12u30	Pilates	BBB		Mobiliteitstraining				
12u30 - 13u00			Vinyasa Yoga					
13u00 - 13u30								
16u30 - 17u00								
17u00 - 17u30			Pilates					
17u30 - 18u00	Bootycamp					Self-defence		
18u00 - 18u30	Full Body	Body & Power	Trampoclass	Boksfit				
18u30 - 19u00								
19u00 - 19u30		HIIT Boxing	Trampoclass	Reshape				
19u30 - 20u00	BBB					Group cycle		
20u00 - 20u30			DanceFit (45 min)	Zumba	Ab attack			
20u30 - 21u00								

Rooster onder voorbehoud van wijzigingen

## UURROOSTER AQUASPORT LAGO CLUB GENT

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

Sportbad
Warme lagune
Golfslagbad

Rooster onder voorbehoud van wijzigingen