

LESROOSTER

PERIODE
NOVEMBER 2025

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:00 - 10:00 TOTAL BODY CIRCUIT ASHKAN	09:15 - 10:00 FITMIX HELEN	09:00 - 10:00 TOTAL BODY CIRCUIT ASHKAN	09:15 - 10:00 FITMIX ASHKAN	09:00 - 10:00 PILA-YOGA MARIANNE		09:30 - 11:00 YOGA INESSA
					10:30 - 11:15 HIGH INTENSITY CIRCUIT	11:00 - 12:00 ZUMBA (DANCE) HELEN
					11:15 - 11:30 BUIKSPIERKWARTIER PAUL	12:00 - 12:30 STEPS HELEN
				13:00 - 15:00 ZAAL BEZET MARIANNE		12:30 - 13:00 POWERMIX HELEN
19:30 - 20:00 STEPS HELEN	19:30 - 20:15 HIGH INTENSITY CIRCUIT	19:15 - 20:15 PILA-YOGA MARIANNE	19:30 - 20:15 HIGH INTENSITY CIRCUIT	18:30 - 20:00 ZAAL BEZET INESSA		
20:00 - 20:30 POWERMIX HELEN	20:15 - 20:30 BUIKSPIERKWARTIER LUNA		20:15 - 20:30 BUIKSPIERKWARTIER PAUL			
20:30 - 20:45 BUIKSPIERKWARTIER HELEN						

ANYTIME FITNESS

ALKMAAR

