

Urrooster GROEPSLESSEN vanaf 8 JANUARI 2024

VOLWASSENEN					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
	9u30 - 10u30 <i>FIT & SHAPE (Elsje)</i>		9u30 - 10u00 <i>FUNXTION CIRCUIT 50+ (Gino)</i>		<i>MULTI-DANCE volw. (Elsje)</i> 9u30 - 10u30
			18u15 - 19u15 <i>FUNDANCE (Elsje)</i>		10u30 - 11u30 <i>PILATES (Yuri)</i>
18u30 - 19u00 <i>FUNXTION Move-IT (Gino)</i>	18u30 - 19u30 <i>SPINNING (Gino)</i>	18u30 - 19u30 <i>WORLD JUMPING (Gino)</i>	18u30 - 19u00 <i>FUNXTION Move-IT (Gino)</i>		
19u00 - 20u00 <i>FIGURE-STYLING (Gino)</i>	19u30 - 20u30 <i>DRUM FITNESS (Elsje)</i>	19u30 - 20u30 <i>ZUMBA (Elsje)</i>	19u30 - 20u30 <i>CORE & BOOTY (Elsje)</i>		
19u30 - 20u30 <i>YOGA</i> <i>Reeks start 8 januari 2024 (Hilde)</i>		19u30 - 20u30 <i>TOTAL BODY CONDITIONING (Gino)</i>	19u30 - 20u30 <i>SPINNING (Gino)</i>		
	20u30 - 21u30 <i>CARDIO & BUIKSPIEREN (Elsje)</i>		20u30 - 21u30 <i>ZUMBA (Elsje)</i>		
			20u30 - 21u15 <i>GET FIT DON'T QUIT (Michael)</i>		

Alle groepslessen mogelijk met abonnement (behalve Yoga).

- FUN abonnement : € 34,90/maand
- SLIM abonnement : € 69,90/maand
- OF
- EXPERIENCE CARD - 10 dagen : € 90,-
- 20 dagen : € 155,-
- DAGPAS : € 12,-

DANSLESSEN JONGEREN					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
					10u30 - 11u30 <i>MULTI-DANCE Kids (Elsje)</i> <i>(vanaf 3e lj + 1e middelbaar)</i>
		14u00 - 14u45 <i>MINI DANCE (1e kl.)</i> <i>(REEKS 1 vanaf 6 maart 2024) (Elsje)</i>			11u30 - 12u30 <i>HIP-HOP & STRETDANCE</i> <i>(vanaf 1e middelbaar) (Yuri)</i>
		15u10 - 16u10 <i>KINDERDANS (2e & 3e kl.) (Elsje)</i>			
		16u20 - 17u20 <i>FUNKY KIDS (1e-2e lj.) (Elsje)</i>			
17u30 - 18u30 <i>ZUMBA JUNIORS (Elsje)</i>	17u15 - 18u15 <i>FITCLUB (REEKS) (Elsje)</i>	17u30 - 18u30 <i>CLIP/FUNKY DANCE (va 3e lj) (Elsje)</i>		18u30-19u30 <i>SHOW DANCE (+12 j & volw.) (Elsje)</i>	

Opmerkingen :

- **VOORAF ONLINE RESERVEREN is NOODZAKELIJK voor ALLE LESSEN**
- **Max. 20 personen per les**
- De lessen starten **STIPT !**
- **CHECK-IN** niet vroeger dan 15 minuten voor aanvang van de les
- Breng jouw **EIGEN HANDDOEK & MATJE** mee.
- Eigen drank **ENKEL** in **HERBRUIKBARE BIDONS** toegelaten.

TOPFORM

Europalaan 97 - 8560 GULLEGEM
056/42 19 25 - 0473/85 50 50 (Elsje)
info@topform-gullegem.be

