

M A A N D A G

Hangar	Zaal 2	Zaal 3	CyclingBox	Body&Mind	Relaxbad
9u00 - 10u00 WOD Margot		9u30 - 10u30 BODYPUMP Heidi		9u00 - 10u00 VINYASA Rafaël	9u00 - 9u45 AQUAZUMBA Carinne
		10u45 - 11u45 PILATES Heidi		10u00 - 11u00 HATHA Rafaël	10u00 - 10u45 AQUAZUMBA Carinne
				11u00 - 12u00 STRETCHING Rafaël	Fitness
				13u30 - 14u30 YOGALATES David	18u00 - 19u00 REVALIDATIE* Paul
		19u00 - 20u00 BOOTY Sophie	19u15 - 20u00 BEATS RIDE Mychal	19u00 - 20u00 YIN Jurgen	
19u30 - 20u30 WOD Nicki		20u00 - 20u30 CORE - Mychal	20u15 - 21u00 THE TRIP Koen	20u00 - 21u00 HATHA Jurgen	
20u30 - 21u30 WOD Nicki		20u30 - 21u30 ZUMBA Mychal			

D I N S D A G

Hangar	Zaal 2	Zaal 3	CyclingBox	Body&Mind	Relaxbad
9u00 - 14u00 OPEN BOX Geen coach		9u00 - 10u00 BBB Annick		9u00 - 10u00 YIN Joëlle	9u00 - 9u45 AQUACONTROL Irene
			10u00 - 10u45 FREESTYLE Annick	10u00 - 11u00 HATHA Joëlle	10u00 - 10u45 AQUAGYM Irene
		11u00 - 11u45 TBW Annick		11u00 - 12u00 STRETCHING Joëlle	
				13u30 - 14u30 NIDRA David	
18u30 - 19u30 WOD Olaf		18u30 - 19u30 BBB Karen		19u00 - 20u00 YIN Rafaël	
19u30 - 20u30 OLYMPICS/ GYMNASTICS Olaf		19u30 - 20u30 AERODANCE An VD	19u30 - 20u15 THE TRIP Sandra	20u00 - 21u00 VINYASA Rafaël	
20u30 - 21u30 OPEN BOX Geen coach	20u30 - 21u30 STEP An VD	20u30 - 21u30 BODYPUMP Marc	20u30 - 21u15 FREESTYLE Sandra	21u00 - 22u00 STRETCHING Rafaël	

W O E N S D A G

Hangar	Zaal 2	Zaal 3	CyclingBox	Body&Mind	Relaxbad
9u00 - 13u30 OPEN BOX Geen coach		9u30 - 10u30 STEP Chrisje		9u30 - 10u30 YIN Jurgen	9u00 - 9u45 AQUAGYM Heidi
		10u30 - 11u30 BBB Nancy		10u30 - 11u30 HATHA Jurgen	10u00 - 10u45 AQUAGYM Heidi
19u00 - 20u00 WOD Margot		19u00 - 20u00 ZUMBA Mychal		19u00 - 20u00 YIN Joëlle	
20u00 - 21u00 WOD Margot	20u00 - 21u00 BBB Sylvie	20u00 - 20u30 CORE - Mychal	20u30 - 21u15 BEATS RIDE Mychal	20u00 - 21u00 HATHA Joëlle	
				21u00 - 22u00 STRETCHING Joëlle	

D O N D E R D A G

Hangar	Zaal 2	Zaal 3	CyclingBox	Body&Mind	Relaxbad
10u00 - 11u00 WOD Margot		10u00 - 11u00 BBB Annick		9u00 - 10u00 BODYBALANCE Annick	10u00 - 10u45 AQUAZUMBA Carinne
		11u00 - 12u00 ZUMBA GOLD Carinne	11u15 - 12u00 THE TRIP Annick	11u00 - 12u00 HATHA Rafaël	
		18u00 - 19u00 BBB Annick			
18u30 - 19u30 WOD Nicki		19u00 - 20u00 BODYCOMBAT Annick		19u00 - 20u00 YOGALATES David	
19u30 - 20u30 WOD Olaf		20u00 - 21u00 BODYPUMP Marc	19u30 - 20u15 FREESTYLE Koen	20u00 - 21u00 YIN David	
20u30 - 21u30 OPEN BOX Geen coach			20u30 - 21u15 THE TRIP Koen	21u00 - 22u00 BODYBALANCE Olaf	

VRIJDAG

Hangar	Zaal 2	Zaal 3	Body&Mind	Relaxbad	Fitness
9u00 - 14u00 OPEN BOX Geen coach	10u00 - 11u00 BBB GOLD Nancy	9u30 - 10u30 BODYPUMP Heidi	9u30 - 10u30 YIN Natasha	9u00 - 9u45 AQUACONTROL An DW	9u00 - 10u00 REVALIDATIE* Nicki
	11u00 - 11u45 TBW Nancy	10u45 - 11u45 PILATES Heidi	10u30 - 11u30 STRETCHING Natasha	10u00 - 10u45 AQUABURN An DW	
	19u00 - 20u00 BOXING Irene				
19u30- 20u30 WOD Nico					
20u30- 21u30 WOD Nico					
				CyclingBox	
				18u30 - 19u15 THE TRIP Peter	

ZONDAG

Hangar	Zaal 2	Zaal 3	CyclingBox	Body&Mind
9u00 - 10u00 WOD Nico		9u30 - 10u30 BODYPUMP Marc	9u15 - 10u00 BEATS RIDE Mychal	9u00 - 10u00 BODYBALANCE Olaf
10u00 - 11u00 OLYMPICS/ GYMNASTICS Nico		11u00 - 12u00 BODYCOMBAT Annick	10u15 - 11u00 THE TRIP Mychal	10u00 - 11u00 HATHA Rafaël
11u00 - 12u00 WOD Nico		12u00 - 13u00 BBB Annick	11u00 - 11u45 FREESTYLE Marc	11u00 - 12u00 VINYASA Rafaël
				12u00 - 13u00 STRETCHING Rafaël
				13u00 - 14u00 YIN Rafaël



Uurrooster geldig
van 11 september 2023 tot en met 2 juni 2024.

Versie 30/10/2023

Follow us: [f #fitopia](#) [@fitopia_edegem](#)

ZATERDAG

Zaal 3	CyclingBox	Body&Mind	Relaxbad	Fitness
9u15 - 10u00 TBW An VD		8u45 - 10u00 ASHTANGA Natasha	9u00 - 9u45 AQUAGYM Heidi	
10u00 - 11u00 STEP An VD	10u15 - 11u00 THE TRIP Koen	10u00 - 11u00 YIN Natasha	10u00 - 10u45 AQUAGYM Heidi	10u00 - 10u30 SGT - Nicki
11u00 - 12u00 BOOTY Sophie		11u00 - 12u00 YOGALATES David		

ONZE GROEPSLESSSEN LEGENDE



Conditie



Kracht



Conditie en kracht



Fun en/of dans



CrossFit



Body&Mind



*Je kan pas starten met
SGT revalidatie nadat er
een intakegesprek heeft
plaatsgevonden. Max. 8
deelnemers per sessie.

MYWELLNESS APP

Download de Mywellness app om je lessen te reserveren en online workouts te bekijken.

Scan de QR codes of download
ze rechtstreeks van de App Store
of Google Play!

