Alle lessen zijn geschikt voor iedereen vanaf 16 jaar, tenzij anders vermeld

**Maandag**

Buikspierkwartier
09.30 – 09.45

Circuittraining
10.00 – 11.00

Jeugd kickfit
17.00 - 18.00 uur

*Jeugd vanaf 8 jaar*

Spinning
18.30 – 19.20

Atlas Cross
18.30 – 19.30

Coretraining
19.30 – 20.00

Bodypump
20.30 – 21.30

**Dinsdag**

Atlas Cross
09.00 – 10.00

Bodypump
18.30 – 19.30

Kickfit
19.30 – 20.30

Spinning
20.00 - 20.50

**Woensdag**

Circuittraining
8.30 – 09.30

Bodypump
9.30 - 10.30

Yoga
10.30 – 11.30

Pilates
18.30 – 19.30

Winterspinning

19.00 – 20.00

Yoga
19.30 - 20.30

**Donderdag**

Spinning
09.00 – 09.50

Atlas Cross
10.00 - 11.00

Tai Chi
10.30 - 11.30

Atlas Cross
18.30 - 19.30

Bodyshape
19.30 – 20.30

Spinning
19.30 – 20.20

Pilates
20.30 - 21.30

**Vrijdag**

Buikspierkwartier
09.15 – 09.30

Zumba
10.00 - 11.00

Atlas Cross
18.30 - 19.30

**Zaterdag**

Kickfit
9.00 – 10.00

Powerwalking \*
09.00 - 11.00

\*Startplek staat wekelijks op [www.atlassport.nl](http://www.atlassport.nl)

**Zondag**

Bodypump
09.00 – 10.00

Yoga
10.00 – 11.00

**Openingstijden**

*maandag, woensdag, vrijdag*

08.00 – 22.00

*dinsdag, donderdag*

07.00 – 22.00
Instructeur aanwezig: 8.30 -11.00 en 18.00 - 22.00

*zaterdag en zondag*

8.30 – 12.00