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