

**Lesrooster Fitness Agilitas 2023-2024**

*Elke avond 19.00-21.00 uur fitness begeleiding en buikspierkwartier!*

| <b>Openingstijden Fitness</b> |               | <b>Avondprogramma</b> |
|-------------------------------|---------------|-----------------------|
| Maandag                       | 08:00 - 21:30 | Krachttraining        |
| Dinsdag                       | 08:00 - 21:30 | Krachttraining        |
| Woensdag                      | 08:00 - 21:30 | Krachttraining        |
| Donderdag                     | 08:00 - 21:30 | Krachttraining        |
| Vrijdag                       | 08:00 - 21:00 | Krachttraining        |
| Zaterdag                      | 09:00 - 10:30 |                       |

| <b>Combi-uren(niet verplicht)onder begeleiding</b> |               | <b>Programma</b>  |
|--|---------------|-------------------|
| Maandag  | 09:00 - 09.45 | Circuittraining   |
| Dinsdag  | 08.30 - 09.00 | Circuittraining   |
| Woensdag   | 08:30 - 09.30 | Bewegen op muziek |
| Donderdag  | 13:00 - 14:30 | Circuittraining   |
| Vrijdag  | 09.00 - 10.30 | fit for all       |

***Combi-uren beginnen met opwarming op muziek of circuittraining***

**Geen contracten, 1 kalendermaand opzegtermijn en lage inschrijfkosten.**

**PROEFLES ALTIJD GRATIS!! (vanaf 16 jaar)**



**Combinaties met andere sporten ook mogelijk.**

**wij werken ook mee aan bedrijfsfitness vragen hierover [info@agilitas.nl](mailto:info@agilitas.nl)**