

M A A N D A G

Hangar	Zaal 2	Zaal 3	CyclingBox	Body&Mind	Aquatopia
	8u30 - 9u30 PILATES An				9u00 - 9u45 AQUA BURN Jurgen
10u00 - 11u00 WOD Margot	9u30 - 10u15 TBW An	9u30 - 10u30 BODYPUMP Heidi		9u30 - 10u30 HATHA Rafaël	10u00 - 10u45 AQUA BURN Jurgen
	10u30 - 11u30 BODY CONTROL An			10u30 - 11u30 VINYASA Rafaël	
				14u00 - 15u00 PILATES Heidi	
19u00 - 20u00 WOD Nicki	19u00 - 20u00 AERODANCE Kimberly	19u30 - 20u00 GRIT-Mychal		19u00 - 20u00 YIN Jurgen	
20u00 - 21u00 OPEN BOX Nicki	20u15 - 20u45 CXWORX-Mychal	20u00 - 21u00 BBB An	20u00 - 20u45 FREESTYLE Christel	20u00 - 21u30 KUNDALINI Jurgen	
			21u00 - 21u45 THE TRIP Christel		

D I N S D A G

Hangar	Zaal 3	CyclingBox	Body&Mind	Aquatopia
			9u00 - 10u00 YIN Denise	
	9u30 - 10u30 DRUMS ALIVE Mychal		10u00 - 11u00 BODY BALANCE Denise	
	10u30 - 11u30 ALL-IN-1 Mychal	11u15 - 12u00 FREESTYLE An	11u00 - 12u00 STRETCHING Denise	
			13u30 - 14u30 YIN Leen	
18u30 - 19u30 WOD Olaf			19u00 - 20u00 YIN Rafaël	
19u30 - 20u30 OLYMPICS Olaf	19u30 - 20u30 ALL-IN-1 BOUNCE Denise	19u30 - 20u15 THE TRIP Jan	20u00 - 21u00 VINYASA Rafaël	
20u30 - 21u30 WOD Olaf	20u30 - 21u30 BODYPUMP Marc	20u30 - 21u15 FREESTYLE Jan	21u00 - 22u00 STRETCHING Rafaël	

W O E N S D A G

Hangar	Zaal 2	Zaal 3	CyclingBox	Body&Mind	Aquatopia
	9u30 - 10u30 STEP Chris	9u30 - 10u30 BBB An		9u00 - 10u00 YIN Jurgen	9u00 - 9u45 AQUA GYM Heidi
		10u30 - 11u30 CORE An		10u00 - 11u00 VINYASA Jurgen	10u00 - 10u45 AQUA GYM Heidi
19u00 - 20u00 WOD Margot		19u00 - 20u00 ZUMBA Mychal	19u30 - 20u15 THE TRIP An	19u00 - 20u00 YIN Rafaël	
20u00 - 21u00 WOD Margot	20u30 - 21u00 CXWORX-Mychal	20u00 - 20u30 GRIT-Mychal		20u00 - 21u00 VINYASA Rafaël	
		20u30 - 21u30 BBB An		21u00 - 22u00 HATHA Rafaël	

D O N D E R D A G

Hangar	Zaal 2	Zaal 3	Aquatopia/CyclingBox	Body&Mind
			9u00 - 9u45 DYNAMIC AQUAYOGA Jurgen	9u00 - 10u00 YIN Denise
10u00 - 11u00 WOD Margot	9u30 - 10u30 ZUMBA Annick	9u30 - 10u30 TBW An	10u00 - 10u45 DYNAMIC AQUAYOGA Jurgen	10u00 - 11u00 BODY BALANCE Denise
			10u30 - 11u15 THE TRIP An	11u00 - 12u00 STRETCHING Denise
19u30 - 20u30 WOD Nicki		19u00 - 20u00 AERODANCE Kimberly	19u15 - 20u00 THE TRIP Koen	19u00 - 20u00 PILATES Heidi
20u30 - 21u30 OPEN BOX Nicki	20u00 - 21u00 STEP Kimberly	20u00 - 21u00 BODYPUMP Marc	20u15 - 21u00 FREESTYLE Koen	20u00 - 21u30 ASHTANGA Carsten
	21u00 - 22u00 BODY BALANCE Olaf			

V R I J D A G

Hangar	Zaal 2	Zaal 3	CyclingBox	Body&Mind	Aquatopia
	9u00 - 10u00 BBB Nele	9u00 - 10u00 BODYPUMP Heidi R		9u00 - 10u00 YIN Karen	9u00 - 9u45 AQUA CONTROL An R
	10u00 - 10u45 TBW Gold Nele			10u00 - 11u00 VINYASA Karen	10u00 - 10u45 AQUA CONTROL An R
				11u00 - 12u00 STRETCHING Karen	

19u00 - 20u00 WOD Nico R	NIEUW!
20u00 - 21u00 WOD Nico R	20u00 - 21u00 Boxing Irene R

18u30 - 19u15 THE TRIP Mychal R
19u30 - 20u00 SPRINT-Mychal

Z O N D A G

Hangar	Zaal 2	Zaal 3	CyclingBox	Body&Mind
9u00 - 10u00 WOD Nico R		9u00 - 10u00 BODYPUMP Marc R	9u15 - 10u00 FREESTYLE Jan R	9u00 - 10u00 BODY BALANCE Olaf
10u00 - 11u00 OLYMPICS Nico R	10u00 - 11u00 BBB Elke	10u00 - 11u00 TAE BO Marc	10u15 - 11u00 THE TRIP Jan R	10u00 - 11u00 HATHA Rafaël R
11u00 - 12u00 WOD Nico R	11u00 - 12u00 STEP CHOREO Elke		11u00 - 11u30 SPRINT-Mychal	11u00 - 12u00 VINYASA Rafaël
	12u00 - 13u00 ZUMBA Annick		11u30 - 12u15 THE TRIP Mychal R	12u00 - 13u00 STRETCHING Rafaël

Z A T E R D A G

Zaal 2	CyclingBox	Body&Mind	Aquatopia	Fitness
		8u30 - 10u00 ASHTANGA Carsten	9u00 - 9u45 AQUA GYM Heidi R	
10u00 - 11u00 CALORIEBURN Nele	10u15 - 11u00 THE TRIP Koen R		10u00 - 10u45 AQUA GYM Heidi R	10u00 - 10u30 SGT
11u00 - 12u00 BBB Nele				

Fitopia is jouw handleiding naar een gezond, vitaal en evenwichtig leven

Op zoek naar een **betere conditie?**

Ontdek onze conditieverbeterende lessen zoals onder meer:
Calorieburn (Step), GRIT (30'), Tae Bo, Aquaburn of Cycling lessen.

Wil je **meer kracht** in je lichaam?

Haal het beste uit jezelf tijdens de spierversterkende lessen zoals bijvoorbeeld
BBB, Body control, Bodypump, Core, CXWORX (30'), Aquagym of Aqua control.

Graag wat meer **Fun en/of Dans?**

Shake de calorieën eraf bij Zumba, Aerodance, Drums Alive of Step Choreo.

Heb je interesse in **Crossbox?**

Doe mee aan onze Workout of the Day (WOD), ontdek de Crossbox bij een Open Box of tast je grenzen af bij de Olympics.

Liever **onthaasten** en jezelf weer in **evenwicht** vinden?

In ons ruime aanbod aan yogastijlen en teachers, voor zowel voor beginners als gevorderden, vind jij de yogales die voor jou werkt.

Reserveer je les!

Verzeker je plaats en reserveer online via fitopia.be/reserveren of aan de kiosken.

Bij lessen met een **R** is het aangewezen om deze lessen van te voren te reserveren.

KIDS CLUB

Fitopia biedt gratis kinderopvang aan voor kinderen van al onze sportende leden, voor kinderen van alle leeftijden.

Schooldagen

WOENSDAG	13u30 - 20u00
VRIJDAG	17u00 - 20u00
ZATERDAG	9u00 - 13u00
ZONDAG	9u00 - 13u00
FEESTDAGEN	9u00 - 13u00

Schoolvakanties

WOENSDAG	9u00 - 12u00
VRIJDAG	9u00 - 12u00
ZATERDAG	9u00 - 13u00
ZONDAG	9u00 - 13u00
FEESTDAGEN	9u00 - 13u00



Uurrooster geldig
van 10 september 2018 tot en met 2 juni 2019
Versie van 14.01.2019