

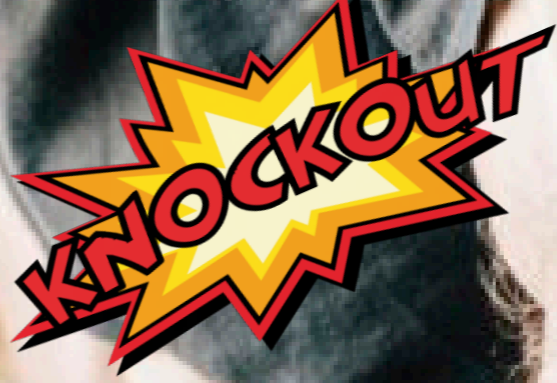
UURROOSTER BASELINE

Vanaf 3/9/18

zaal 1

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09u30	BBB(B) OPT	9u30 Power BBB(B) OPT	09u30 Abdo & Bodyshape OPT	10u30 Small Group Training (Reservatie verplicht)	18u Crunch (Reservatie verplicht)	10u Abdo & Bodyshape	10u Power BBB(B)
10u30	Small Group Training (Reservatie verplicht)	10u30 Small Group Training (Reservatie verplicht)	10u30 Small Group Training (Reservatie verplicht)	18u Abdo & Bodyshape OPT	18u30 Power BBB(B) (Reservatie verplicht)	11u Jump	11u X-Treme Cardio High Impact
18u	BBB(B) OPT	18u Power BBB(B) OPT	18u Jump OPT	19u PILOXING OF X-CORE ***	19u30 CROSSHIIT (Reservatie verplicht)		
19u	CLUB STEP	19u CROSSHIIT	19u Zumba	20u Baseline Party Workout			
20u	PILOXING OF X-CORE ***	20u KNOCKOUT **	20u BBB(B)				

NIEUW!



Small Group Training

zaal 2

10u30	Hatha Yoga OPT	18u Small Group Training (Reservatie verplicht)	10u30 Yin Yoga OPT	9u30 OPT CLUB YOGA	18u Small Group Training (Reservatie verplicht)	10u Small Group Training (Reservatie verplicht)	10u30 CLUB YOGA
18u	Small Group Training (Reservatie verplicht)	19u Hatha Yoga	18u Small Group Training (Reservatie verplicht)	18u Small Group Training (Reservatie verplicht)		11u Small Group Training (Reservatie verplicht)	
19u	Abdo & Bodyshape	20u Pilates	19u Abdo & Bodyshape	19u CLUB YOGA			
20u	CLUB YOGA		20u CLUB YOGA	20u Hatha Yoga			

Meer info over onze lessen vindt u op WWW.BASELINEFITNESS.BE

Wil je een uitgebreide brochure per post ontvangen? SMS dan BROCHURE met je naam en adres naar 0471/13 70 61 (deze SMS-module kan geen telefonische oproepen beantwoorden)

Al onze lessen zijn SNS toegankelijk (Sport na School) (= voor kinderen tussen 12 en 18 met SNS-pas via aangesloten school)

Sport nu 1 week voor 1 euro per dag!
(Enkel geldig voor nieuwe klanten)

- Figuurtraining a.h.v. statische en dynamische oefeningen
- Statische figuurtraining
- Body & Mind
- Combinatie van cardio met intensieve krachtoefeningen.
- Piloxing = Mix van Pilates, Boxen en Dans
- Groepsfitness, aerobics en dans
- Small Group Training = Personal Training in groep. (Min. 3, max. 5 deelnemers)
- ** KNOCKOUT = Mix van boxen, karate, taekwondo e.a.
- *** Zie online agenda