

UURROOSTER BASELINE

Vanaf 7/1/19

zaal 1

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09u30	BBB OPT	9u30 Step Aerobics OPT	09u30 Abdo & Bodyshape OPT	9u30 Power BBB OPT	18u Power BBB (Reservatie verplicht)	10u Step Aerobics	10u Power BBB
10u30	Small Group Training (Reservatie verplicht)	10u30 Small Group Training (Reservatie verplicht)	18u CROSSHIIT (Reservatie verplicht) OPT	10u30 Small Group Training (Reservatie verplicht)	19u CROSSHIIT (Reservatie verplicht)	11u Jump	11u X-Treme Cardio High Impact
18u	Abdo & Bodyshape OPT	18u Power BBB (Reservatie verplicht) OPT	19u ZUMBA	18u Abdo & Bodyshape OPT		12u Small Group Training (Reservatie verplicht)	
19u	Baseline Party Workout	19u CROSSHIIT (Reservatie verplicht)	20u BBB	19u ZUMBA STEP			
20u	Jump	20u Power BBB (Reservatie verplicht)		20u ZUMBA			

zaal 2

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

OPT = Off Peak Tarief = goedkoper tarief

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.
- *** Geen les op 10/1 en 31/1

- Groepsfitness, aerobics en dans
- Small Group Training = Personal Training in groep. (Min. 3, max. 10 deelnemers)