Rooster Benedenzaal							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
08:00 - 09:00	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		
09:00 - 10:00	CombiFit (60+)	CombiFit (60+)	Relaxercise (60+)	CombiFit (60+)	CombiFit (60+)	GymFit (08:45)	Individueel
10:00 - 11:00	60+	60+	60+	60+	60+	Spinning	Individueel
11:00 - 12:00	60+	Individueel	Relaxercise (60+)	Spinning (60+)	60+	Springplank	Individueel
12:00 - 13:00	BGT 60+	Individueel	Individueel	BGT 60+	RugFit (60+)		
13:00 - 14:00	HVL	Individueel	Individueel	HVL	Individueel		
14:00 - 15:00	Individueel	Individueel	Individueel	Parkinson boksen	Individueel		
15:00 - 16:00	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		
16:00 - 17:00	Individueel	RugFit	Individueel	Individueel	Individueel		
17:00 - 18:00	RugFit	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		
18:00 - 19:00	Individueel	Spinning	Springplank	Individueel	Individueel		
19:00 - 20:00	Individueel	CombiFit	Individueel	Yoga	Power		
20:00 - 21:00	Power	Yoga	Spinning	Individueel			

Rooster Bovenzaal							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
07:30 - 08:00	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		
08:00 - 09:30	MediFit tot 9:00 uur	MediFit tot 9:00 uur	Individueel	MediFit|BGT	MediFit tot 9:00	Individueel va. 8:30u	
09:30 - 10:30	Individueel	60+ BGT	Individueel	60+ BGT	Individueel	Individueel	Individueel
10:30 - 11:30	Begeleid trainen	60+ BGT	Begeleid trainen	60+ BGT	Begeleid trainen	Individueel	Individueel
11:30 - 12:30	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	
12:30 - 13:30	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		
13:30 - 14:30	BGT 60+	HVL	Individueel	Individueel	Individueel		
14:30 - 15:30	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		
15:30 - 16:30	MediFit|BGT	MediFit|BGT	MediFit|BGT	MediFit|BGT	Individueel		
16:30 - 17:30	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		
17:30 - 18:30	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		
18:30 - 19:30	Springplank	Individueel	Individueel tot 19:00	Individueel tot 19:00	Individueel		
19:30 - 20:30	MediFit|BGT	Individueel	MediFit|BGT (19:00)	MediFit|BGT (19:00)	Individueel		
20:30 - 21:30	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		BGT = Begeleid Trainen	

d.d. 09-07-2026

Rooster Milon Cirkel							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
07:30 - 08:00	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		
08:00 - 09:00	Individueel	Individueel	Individueel	**MILON van 8:30**	**MILON van 8:45**	Individueel	
09:00 - 10:00	**MILON**	Individueel	**MILON**	**MILON**	**MILON**	**MILON van 8:30**	Individueel
10:00 - 11:00	**MILON**	Individueel	**MILON**	**MILON tot 10:30**	**MILON tot 10:30**	**MILON**	Individueel
11:00 - 12:00	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	**MILON tot 11:30**	Individueel
12:00 - 13:00	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	
13:00 - 14:00	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		
14:00 - 15:00	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		
15:00 - 16:00	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		
16:00 - 17:00	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		
17:00 - 18:00	**MILON**	**MILON**	Individueel	**MILON**	Individueel		
18:00 - 19:00	**MILON**	**MILON**	**MILON**	**MILON**	Individueel		
19:00 - 20:00	**MILON tot 20:30**	**MILON**	**MILON**	Individueel	Individueel		
20:00 - 21:00	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		

Rooster Crosstraining							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
08:00 - 09:00	Individueel	Niet beschikbaar	Individueel	Individueel	Niet beschikbaar		
09:00 - 10:00	Individueel	Individueel	Niet beschikbaar	Individueel	**Crosstraining**	Individueel	Individueel
10:00 - 11:00	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Niet beschikbaar	Individueel	Individueel
11:00 - 12:00	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel
12:00 - 13:00	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		
13:00 - 14:00	Niet beschikbaar	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		
14:00 - 15:00	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		
15:00 - 16:00	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		
16:00 - 17:00	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel	Individueel		
17:00 - 18:00	Individueel	Individueel	Niet beschikbaar	Individueel	Individueel		
18:00 - 19:00	**Crosstraining**	Individueel	Niet beschikbaar	**Crosstraining**	Individueel		
19:00 - 20:00	**Crosstraining**	Individueel	**Crosstraining**	Niet beschikbaar	Individueel		
20:00 - 21:00	**Crosstraining**	Niet beschikbaar	**Crosstraining**	Individueel	Individueel		