

Lesrooster Keep Fit Urk

Adres : SVU kantine Vormtweg 7d Urk & Fitness : Riepel 12 C Urk

afkortingen: KFK = Keep Fit svu Kantine = KFK & KF FR = Keep Fit Fitness Riepel

Dag	Tijd	Les	Locatie	Leiding
Maandag	14.00	VariaFit	KFK	Herma
	17.00	B Strong	KFK	Jesse
	18.00	Revive	KFK	Jesse
	19.15	VariaFit	KFK	Herma
	20.15	Challenge	KFK	Henny
DINSDAG	09.00	VariaFit	KFK	Herma
nieuw	09.00	Cardio & Fitness	KF FR	Nathalie
	10.00	LeefFit senioren	KFK	Herma
	16.00	Dance Kids	KFK	Mirte
	17.00	B Force	KFK	Katie & Milyn
	18.00	Tricky	KFK	Liesanne & Thirza
	19.15	Pilates	KFK	Bettine
	20.15	Step & Power	KFK	Herma
Woensdag	07.30	Fifty Fit Fitness	KFFR	Herma
	09.00	Impulse FB Fitness	KF FR	Henny
*nieuw	09.00	VariaFit	KFK	Herma
	17.00	B Energetic	KFK	Lieke & Sanne Mae
	18.00	B Shocked	KFK	Jesse
	19.00	Challenge	KFK	Henny
	19.45	Zumba	KFK	Herma
	20.45	DCU Parents	KFK	Jesse
Donderdag	08.45	Challenge/Bootcamp	KFK	Henny
*nieuw	09.00	Cardio & Fitness	KF FR	Nathalie
	09.45	Step choreo	KFK	Herma
*nieuw	14.00	LeeFFit Senioren Fitness	KF FR	Herma
	16.00	Love2Dance	KFK	Mirte
	17.00	B Dancefull	KFK	Mirte
	18.00	B Xtream	KFK	Jesse
	19.00	Power BBB	KFK	Herma
	19.45	Challenge	KFK	Henny
Vrijdag	07.30	Fifty Fit Varia	KFK	Herma
	09.00	VariaFit	KFK	Herma
*nieuw	09.00	Impulse FB Fitness	KF FR	Henny
Zaterdag	14.00	Bootcamp indoor	KFK	Geert

Fitness begeleiding: maandag t/m donderdag :18.00 uur tot 20.00 uur

Prive trainen, alleen of met vriendinnen? Dit kan op de vrije uren in de Keep Fit kantine. Een eigen wod of BBB met je eigen muziek etc.

Bel of app voor zaalreservering : Herma: 0613486974

Voor vragen kun je ons altijd bellen /appen