

LESROOSTER EINDHOVEN

HIIT AREA	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
HIIT	19:30		19:30			09:00	
BBB-workout	09:30			09:30			
Buikspierkwartier		19:30					
Bootcamp							

HIIT EN BBB-TRAININGEN DUREN 30 MINUTEN, ONDER BEGELEIDING VAN EEN TRAINER EN BESTAAN UIT EEN MIX VAN CORE, FUNCTIONAL EN STRENGTH OEFENINGEN MET EIGEN LICHAAMSWEEERSTAND EN KLEINE TRAININGSMATERIALEN. IDEAAL OM STERKER TE WORDEN EN CALORIEEN TE VERBRANDEN.



MEET. TRAIN. REPEAT.