

### Maandag

- 9.00 - 10.00 Step
- 10.15 - 11.00 Pilates
- 18.15 - 19.00 Bodyshake Xco
- 19.15 - 20.00 Spinning
- 19.15 - 20.00 Zumba
- 20.15 - 21.00 Boxing conditioning

### Dinsdag

- 9.00 - 10.00 Bodyshake Xco
- 10.00 - 10.45 Easy Spinning
- 10.15 - 11.15 Fit Gym 55+
- 18.45 - 19.00 Buikspierkwartier
- 19.00 - 19.45 Spinning
- 19.15 - 20.00 Step
- 20.15 - 21.00 Zumba

### Woensdag

- 9.00 - 9.45 Firm
- 10.00 - 10.45 Pilates
- 19.00 - 19.45 Spinning
- 19.15 - 20.00 Bodyshake Xco
- 20.15 - 21.00 Pilates

### Donderdag

- 9.00 - 9.45 Pilates
- 10.30 - 11.30 Fit Circuit 55+
- 11.30 - 12.30 Fybro Fit
- 18.30 - 19.15 Spinning
- 19.15 - 20.00 Zumba
- 20.15 - 21.00 Boxing conditioning

### Vrijdag

- 9.00 - 9.45 Firm
- 10.00 - 10.45 Zumba
- 10.00 - 10.45 Easy Spinning
- 19.00 - 19.45 Spinning

### Zaterdag

- 10.30 - 11.15 Spinning

### Zondag

- 10.00 - 10.45 Bodyshake Xco

### Openingstijden:

- maandag 8.30 - 21.30
- di. t/m vrij 8.30 - 13.30 en 15.00 - 21.30
- Za. en zon. 9.00 - 13.00

# VENLOFIT.NL

**C&L Fitness & Health**

**Ferdinand Bolstraat 45 Venlo tel 077-3210880**