



Lesrooster

Amsterdam Floraweg

Miller Sport Amsterdam
 Floraweg 198
 1032 ZG Amsterdam
 Tel: 020-6344504
 website: www.millersports.nl

TIJD	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	TIJD	Zaterdag	Zondag
09:00						09.30	PILATES	
09.30	TOTALSHAPE	TOTALSHAPE	TOTALSHAPE	TOTALSHAPE	TOTALSHAPE	10.00	SPINNING®	
09.30					SPINNING®	10.00		
10.00						10.30		Yoga
10.30						10.30		POWERHOUR
						11.30		Yoga
18.00	SPINNING®		BODYPUMP®		ZUMBA®			
18.30	BODYPUMP®			BODYCOMBAT				
18.45								
19.00	CIRCUITTRAINING Fitnesszaal	TOTALSHAPE	ZUMBA®					
19.00		SPINNING®	SPINNING®		SPEX			
19.30	CXWORX (30 min)			CXWORX (30 min)				
19.30				SPINNING®				
20.00	BODYCOMBAT®	POWERYOGA	BUIKSPIEREN (15 min) Fitnesszaal					Studio 1 = wit Studio 2 = grijs
20.00	BUIKSPIEREN (15 min) Fitnesszaal	SPINNING®		SH'BAM				
20.30								

Alle lessen duren 55 minuten tenzij anders aangegeven