

M A A N D A G

Hangar	Zaal 2	Zaal 3	CyclingBox	Body&Mind	Relaxbad
	9u15 - 10u15 BBB An E.	9u30 - 10u30 BODYPUMP Heidi		9u00 - 10u00 YIN Rafaël	9u00 - 9u45 AQUABURN Diane
10u00 - 11u00 WOD Margot		10u30 - 11u30 CORECONTROL An E.		10u15 - 11u15 HATHA Rafaël	10u00 - 10u45 AQUABURN Diane
				11u30 - 12u30 VINYASA Rafaël	
				14u00 - 15u00 PILATES Heidi	
19u00 - 20u00 WOD Nicki		19u30 - 20u00 GRIT-Mychal		19u00 - 20u00 YIN Jurgen	
20u15 - 21u15 OPEN BOX Nicki	20u15 - 20u45 CXWORX-Mychal	20u30 - 21u30 BBB An V.D.	20u00 - 20u45 PERFORMANCE Christel	20u15 - 21u15 HATHA Jurgen	

D I N S D A G

Hangar	Zaal 2	Zaal 3	CyclingBox	Body&Mind	Relaxbad
		9u00 - 9u30 BOOTY - Annick		9u00 - 10u00 YIN Denise	9u00 - 9u45 AQUAGYM Irene
		9u45 - 10u45 ZUMBA Annick		10u15 - 11u15 BODYBALANCE Denise	10u00 - 10u45 AQUAGYM Irene
			11u15 - 12u00 THE TRIP Caroline	11u30 - 12u30 STRETCHING Denise	
18u30 - 19u30 WOD Olaf		19u00 - 20u00 BBB Caroline	19u30 - 20u15 THE TRIP Jan	18u30 - 19u30 VINYASA Rafaël	
19u45 - 20u45 OLYMPICS / GYMNASTICS Olaf	20u15 - 21u15 STEP Caroline	20u30 - 21u30 BODYPUMP Marc	20u30 - 21u15 PERFORMANCE Jan	19u45 - 20u45 YIN Rafaël	
				21u00 - 22u00 STRETCHING Rafaël	

W O E N S D A G

Hangar	Zaal 2	Zaal 3	CyclingBox	Body&Mind	Relaxbad
		9u00 - 10u00 BBB Caroline		9u30 - 10u30 YIN Jurgen	9u00 - 9u45 AQUAGYM Heidi
		10u15 - 11u15 STEP Caroline		10u45 - 11u45 HATHA Jurgen	10u00 - 10u45 AQUAGYM Heidi
		11u30 - 13u15 TBW Caroline			
19u00 - 20u00 WOD Margot		19u00 - 20u00 ZUMBA Mychal	19u30 - 20u15 SENSATION An E.	18u30 - 19u30 YIN Rafaël	
20u15 - 21u15 WOD Margot	20u00 - 20u30 GRIT - Mychal	20u30 - 21u30 BBB An E.	20u30 - 21u15 THE TRIP Christel	19u45 - 20u45 VINYASA Rafaël	
	20u45 - 21u15 CXWORX-Mychal			21u00 - 22u00 HATHA Rafaël	

D O N D E R D A G

Hangar	Zaal 2	Zaal 3	CyclingBox	Body&Mind	Relaxbad
		9u15 - 10u15 BBB An E.		9u00 - 10u00 BODY BALANCE Denise	
10u00 - 11u00 WOD Margot			10u30 - 11u15 SENSATION An E.	10u15 - 11u15 YIN Denise	10u00 - 10u45 AQUAZUMBA Mychal
		11u00 - 12u00 DRUMS ALIVE Mychal		11u30 - 12u30 STRETCHING Denise	
		18u00 - 19u00 BBB Denise		18u45 - 19u45 PILATES Heidi	
19u45 - 20u45 FUNDAMENTALS Olaf		19u00 - 20u00 AERODANCE Denise	19u15 - 20u00 THE TRIP Koen		
	21u00 - 22u00 BODY BALANCE Olaf	20u00 - 21u00 BODYPUMP Marc	20u15 - 21u00 PERFORMANCE Koen	20u00 - 21u30 ASHTANGA Natasha	

## V R I J D A G

Hangar	Zaal 2	Zaal 3	CyclingBox	Body&Mind	Relaxbad	Zaal 2	Zaal 3	CyclingBox	Body&Mind	Relaxbad	Fitness
	9u00 - 9u45 TBW GOLD Nele	9u00 - 10u00 BODYPUMP Heidi		9u00 - 10u00 YIN Karen	9u00 - 9u45 AQUACONTROL An E.					9u00 - 9u45 AQUAGYM Heidi	
		10u00 - 11u00 CORE CONTROL An E.		10u15 - 11u15 VINYASA Karen	10u00 - 10u45 AQUABURN Nele	10u00 - 11u00 CALORIEBURN Nele	10u15 - 11u00 THE TRIP Koen		10u30 - 12u00 ASHTANGA Natasha	10u00 - 10u45 AQUAGYM Heidi	10u00 - 10u30 SGT - Nicki
		11u00 - 12u00 BBB An E.		11u30 - 12u30 STRETCHING Karen		11u15 - 12u15 BBB Nele		12u00 - 13u00 YIN Natasha			
			18u30 - 19u15 THE TRIP Mychal								
19u15 - 20u15 WOD Nico			19u30 - 20u15 SENSATION Mychal								
20u30 - 21u30 WOD Nico											

## Z O N D A G

Hangar	Zaal 2	Zaal 3	CyclingBox	Body&Mind	Relaxbad
9u00 - 10u00 WOD Nico		9u00 - 10u00 BODYPUMP Marc	9u15 - 10u00 SENSATION Mychal	9u00 - 10u00 BODYBALANCE Olaf	9u00 - 10u00 AQUAYOGA Rafaël
10u15 - 11u15 OLYMPICS / GYMNASTICS Nico	10u00 - 10u30 BOOTY - Annick	10u15 - 11u15 STEP An V.D.	10u15 - 11u00 THE TRIP Mychal	10u15 - 11u15 HATHA Rafaël	
11u30 - 12u30 WOD Nico	10u45 - 11u45 BODYCOMBAT Annick			11u30 - 12u30 VINYASA Rafaël	
		12u00 - 13u00 ZUMBA Annick		12u45 - 13u45 STRETCHING Rafaël	

Uurrooster geldig  
van 14 september 2020 tot en met 31 december 2020  
behoudens evolutie i.v.m. Covid.

Versie 7/09/2020



Follow us:



#fitopia



@fitopia\_edegem

## Z A T E R D A G

### Fitopia is jouw handleiding naar een gezond, vitaal en evenwichtig leven

Op zoek naar een **betere conditie?**

Ontdek onze conditieverbeterende lessen zoals onder meer: Calorieburn (Step), GRIT (30'), Bodycombat, Aquaburn of Cycling lessen.

Wil je **meer kracht** in je lichaam?

Haal het beste uit jezelf tijdens de spierversterkende lessen zoals bijvoorbeeld BBB, Body control, Bodypump, Core, Booty of CXWORX (30').

Graag wat meer **Fun en/of Dans?**

Shake de calorieën eraf bij Zumba, Aerodance, Drums Alive of Step.

Heb je interesse in **CrossFit?**

Doe mee aan onze Workout of the Day (WOD), Open Box, Fundamentals of Olympics/Gymnastics.

Liever **onthaasten** en jezelf weer in **evenwicht** vinden?

In ons ruime aanbod aan yogastijlen en teachers, voor zowel voor beginners als gevorderden, vind jij de yogales die voor jou werkt.

Om de veiligheid van al onze bezoekers te garanderen, is het verplicht om te reserveren.

Reserveer online via [fitopia.be/reserveren](https://fitopia.be/reserveren), de Fitopia App of aan de kiosken.