

| Dag | Dagdeel | Tijd | Les | Zaal | Instructeur |
|------------|----------------|-------------------|----------------------|----------------|--------------------|
| Maandag | Ochtend | 09.00 - 09.30 uur | Work it out | Zaal 1 | Danny |
| Maandag | Avond | 19.00 - 19.45 uur | Work it out | Zaal 1 | Danny |
| Maandag | Avond | 19.30 - 20.30 uur | Cycle | Cycle Arena | Roy |
| Maandag | Avond | 20.00 - 20.30 uur | Functional Fitness | Functional rek | Danny |
| Maandag | Avond | 20.00 - 21.00 uur | Kickboksen | Dojo | John |
| Dinsdag | Ochtend | 09.00 - 10.00 uur | Bodyfit | Zaal 1 | Saskia |
| Dinsdag | Avond | 19.00 - 20.00 uur | Pilates | Dojo | Janice |
| Dinsdag | Avond | 19.30 - 20.00 uur | Functional Fitness | Fitnesszaal | Danny |
| Dinsdag | Avond | 20.00 - 21.00 uur | Combi Yoga | Zaal 1 | Saskia |
| Woensdag | Ochtend | 09.00 - 10.00 uur | Pilates | Dojo | Janice |
| Woensdag | Avond | 18.30 - 19.00 uur | Jumping | Zaal 1 | Naomi |
| Woensdag | Avond | 19.00 - 19.30 uur | Beat your bodyweight | Fitnesszaal | Jasper |
| Woensdag | Avond | 19.00 - 19.45 uur | Zumba | Zaal 1 | Naomi |
| Woensdag | Avond | 19.30 - 20.00 uur | Functional fitness | Fitnesszaal | Danny |
| Woensdag | Avond | 19.45 - 20.30 uur | Steps | Zaal 1 | Naomi |
| Woensdag | Avond | 20.00 - 21.00 uur | Kickboksen | Dojo | John |
| Donderdag | Ochtend | 09.00 - 10.00 uur | Bodyfit | Zaal 1 | Saskia |
| Donderdag | Avond | 19.00 - 20.00 uur | Pilates | Dojo | Janice |
| Donderdag | Avond | 19.00 - 20.00 uur | Cycle | Cycle Arena | Roy |
| Donderdag | Avond | 19.00 - 20.00 uur | Functional Fitness | Fitnesszaal | Roméé |
| Donderdag | Avond | 19.30 - 20.00 uur | Beat your bodyweight | Fitnesszaal | Roméé |
| Donderdag | Avond | 20.00 - 21.00 uur | Hatha Yoga | Zaal 1 | Saskia |
| Vrijdag | Ochtend | 09.00 - 09.50 uur | Fit & Shape | Zaal 1 | Anouk |
| Vrijdag | Ochtend | 10.00 - 10.30 uur | Beat your bodyweight | Zaal 1 | Anouk |
| Zondag | Ochtend | 10.00 - 11.00 uur | Taijitsu | Dojo | Gerry |

