

## GROEPSLESSEN VOLWASSENEN vanaf 6 JANUARI tot 29 JUNI 2025

VOLWASSENEN					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
	9u30 - 10u30 <i>FIT &amp; SHAPE (Elsje)</i>		9u30 - 10u00 <i>FIT &amp; STRONG EASY (Funxtion) (Gino)</i>		
			18u15 - 19u15 <i>FUNDANCE (Elsje)</i>		10u30 - 11u30 <i>PILATES (Yuri)</i>
18u30 - 19u00 <i>FIT &amp; STRONG (Funxtion) (Gino)</i>	18u30 - 19u30 <i>SPINNING (Gino)</i>	18u30 - 19u30 <i>FIT met mini-trampolines (world jumping) (Gino)</i>	18u30 - 19u00 <i>FIT &amp; STRONG (Funxtion) (Gino)</i>		
19u15 - 20u15 <i>FIGURE-STYLING (Gino)</i>	19u30 - 20u30 <i>FULL BODY WORKOUT (met drumsticks) (drum fitness) (Elsje)</i>	19u30 - 20u30 <i>ZUMBA DANCE (Elsje)</i>	19u30 - 20u30 <i>FULL BODY WORKOUT (Core &amp; Booty) (Elsje)</i>		
19u30 - 20u30 <i>YOGA</i> <i>Reeks start 6 januari 2025 (Hilde)</i>		19u30 - 20u30 <i>TOTAL BODY WORKOUT (Gino)</i>	19u30 - 20u30 <i>SPINNING (Gino)</i>		
	20u30 - 21u30 <i>CARDIO &amp; BUIKSPIEREN (Elsje)</i>		20u30 - 21u30 <i>ZUMBA DANCE (Elsje)</i>		
			20u30 - 21u15 <i>GET FIT DON'T QUIT ADVANCED (Michael)</i>		

Alle groepslessen mogelijk met abonnement (behalve Yoga).

- FUN abonnement : € 34,90/maand
- SLIM abonnement : € 69,90/maand
- OF
- EXPERIENCE CARD - 10 dagen : € 90,-
- 20 dagen : € 155,-
- DAGPAS : € 12,-

DANSLESSEN JONGEREN					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
		14u00 - 14u45 <i>MINI DANCE (1e kl.) (REEKS vanaf 5 maart 2025) (Elsje)</i>			
		15u00 - 16u00 <i>KINDERDANS (2e &amp; 3e kl.) (Elsje)</i>			
		16u00 - 17u00 <i>FUNKY KIDS (1e-2e lj.) (Elsje)</i>			
17u30 - 18u30 <i>ZUMBA DANCE JUNIORS (Elsje)</i>	17u15 - 18u15 <i>FITCLUB OMNISPORT (Elsje)</i>	17u00 - 18u00 <i>CLIP/FUNKY DANCE (va 3e lj, + middelbaar) (Elsje)</i>			
		18u00-19u00 <i>SHOW DANCE +12 j.</i>			

### Opmerkingen :

- **VOORAF ONLINE RESERVEREN is NOODZAKELIJK voor ALLE LESSEN**
- **Max. 20 personen per les**
- De lessen starten **STIPT !**
- **CHECK-IN** niet vroeger dan 15 minuten voor aanvang van de les
- Breng jouw **EIGEN HANDDOEK & MATJE** mee.
- Bij minder dan 5 reservaties kan een les **GESCHRAPT** worden.

### TOPFORM

Europalaan 97 - 8560 GULLEGEM  
056/42 19 25 - 0473/85 50 50 (Elsje)  
[info@topform-gullegem.be](mailto:info@topform-gullegem.be)

