

# TIMETABLE

## KOEPEL MUZIEKTUIN

11:00 - 11:45	Afro dance
12:00 - 12:45	Hip Hop
13:00 - 13:45	Body Attack
14:00 - 14:45	Dance Mix
15:00 - 15:45	Zumba
16:00 - 16:30	Booty Challenge
16:30 - 17:00	Explosive Dance LarZ

## LOET 10

11:00 - 12:00	Kangoo Jump
12:15 - 13:00	Booty Challenge
13:15 - 14:00	Pound Fitness
14:15 - 15:00	Cross Fit
15:15 - 16:00	Jumping Fitness
16:00 - 16:30	Fitness

## ALPHA (BINNEN)

11:30 - 12:15	Podium: Yin Yoga Boven 1: Bekkenbodem Boven 2: Veerkracht
12:30 - 13:15	Podium: Power Yoga Boven 1: Overgang rollercoaster Boven 2: Slaap je fit
13:30 - 14:15	Podium: Yin Yoga Boven 1: Gezond vasten Boven 2: Voeding zoals het hoort
14:30 - 15:15	Podium: Power Yoga Boven 1: Mini retreat Boven 2: Talentscan
15:30 - 16:15	Podium: Breath Work Boven 1: Essentiële oliën Boven 2: Kenonz, jouw droom, jouw avontuur

## STRAND(JE) DE WIEL

11:15 - 12:00	Lijf&Visie: IJsbad Strand 1: Sup Bootcamp Strand 2: Suppen
12:15 - 13:00	Lijf&Visie: IJsbad Strand 1: Sup Bootcamp Strand 2: Suppen
13:15 - 14:00	Lijf&Visie: IJsbad Strand 1: Sup Bootcamp Strand 2: Suppen
14:15 - 15:00	Lijf&Visie: IJsbad Strand 1: Sup Bootcamp Strand 2: Suppen
15:15 - 16:00	Lijf&Visie: IJsbad Strand 1: Sup Bootcamp Strand 2: Suppen

## OUTSIDE EVENTS

11:15 - 12:00	12:15 - 13:00	13:15 - 14:00	14:15 - 15:00	15:15 - 16:00
Videowandeling Hardlopen Escape the City Mindful Run	Hardlopen Escape the City Mindful Run	Videowandeling Obstacle Run Mindful Walk Escape the City	Walking bootcamp Escape the City Obstacle Run	Runing Bootcamp Mindful Walk