

SPORTROOSTER GROEPSLESSEN FITSPORTLAND SCHIEDAM

MUZIEK EN BEWEGEN



DAG	TIJD	SPORT
MAANDAG	09.00 -10.00	CARDIO SHAPE
	18.30 -19.30	COMBAT HIIT TRAINING
	19.30 -20.30	BODY-JAM
DINSDAG	19.30-20.30	BODY-FIT
	19.30-20.30	CARDIO-BOXING
	20.30-21.30	STEP-AEROBICS
WOENSDAG	09.00-10.00	COMBAT HIIT TRAINING
	18.30-19.30	ZUMBA
	18.30-19.30	FLOW CHALLENGE
	20.30-21.30	CARDIO SHAPE
DONDERDAG	09.00-10.00	BODY-FIT
	20.30-21.00	HIIT - Cardio 30
	21.00-21.30	HIIT - Shape 30
VRIJDAG	09.00-10.00	POWER-DANCE
ZONDAG	10.30-11.30	1-2-3 DANCE

JAZZDANCE EN MODERN JAZZ



DAG	TIJD	SPORT
DINSDAG	17.30 -18.30	MODERN JAZZ :12-14 JR
VRIJDAG	17.00-18.00	JAZZDANCE : 7-9 JR
	18.00-19.00	JAZZDANCE : 10-13 JR
	19.00-20.00	JAZZDANCE : 14-17 JR

ALLE GROEPSLESSEN GAAN DOOR BIJ MINIMAAL 5 DEELNEMERS

YOGA & BODY-BALANCE



DAG	TIJD	SPORT
MAANDAG	1830 - 19.30	BODY-BALANCE
	20.30 -21.30	VINYASA YOGA
DINSDAG	10.00 -11.00	BODY-BALANCE
WOENSDAG	10.00 -11.00	YIN YOGA
	19.30 -20.30	VINYASA YOGA
	20.30 -21.30	BODY-BALANCE
DONDERDAG	10.00 -11.00	BODY-BALANCE
	20.30 -21.30	BODY-BALANCE
ZONDAG	09.30-10.30	COMBI FLOW
	10.30-11.30	STOERE MANNEN YOGA

BODY PUMP



DAG	TIJD	ZAAL
MAANDAG	19.30-20.30	ZAAL 2
DINSDAG	20.30-21.30	ZAAL 2
WOENSDAG	10.00-11.00	ZAAL 2
	19.30-20.30	ZAAL 1
DONDERDAG	19.30-20.30	ZAAL 1
VRIJDAG	10.00-11.00	ZAAL 1
ZATERDAG	09.30-10.30	ZAAL 1

SPINNING



DAG	TIJD
MAANDAG	19.30-20.30
	20.30-21.30
DINSDAG	19.30-20.30 BEGINNERSUUR
	20.30-21.30
WOENSDAG	19.30-20.30
DONDERDAG	19.30-20.30
ZATERDAG	09.30-10.30

SUSPENSION TRAINING



DAG	TIJD
MAANDAG	20.30-21.30
WOENSDAG	18.30-19.30
DONDERDAG	19.00-20.00
ZONDAG	09.30-10.30

BOOTCAMP *indoor*

DONDERDAG	20.00 - 21.00	GYMZAAL
-----------	---------------	---------

OVERIGE LESSEN

JIU-JITSU	MAANDAG	19.30-20.30
VOLLEYBAL	DINSDAG	21.00-22.30
THE BATTLE	ZATERDAG	08.30-09.10
<i>(vrije training)</i>		

JEUGDJUDO

ZIE INFO BROCHURE VAN SPORTINSTITUUT SCHIEDAM