

## SPORTROOSTER VANAF SEPTEMBER 2020

De lessen worden in september in de avond en in het weekend buiten gegeven, afhankelijk van zonsondergang.

<b>Maandag</b>	<i>Les</i>	<i>Locatie</i>
09.00 - 09.45 uur	Cardio shape	Zaal 1
10.00 - 10.45 uur	Body Balance	Zaal 1
18.00 - 18.45 uur	Bodybalance	Zaal 1
18.45 - 19.30 uur	HIIT Combat	Gymzaal
18.45 - 19.30 uur	Bodyjam	Zaal 1
19.30 - 20.15 uur	Bodypump	Zaal 1
19.00 - 19.45 uur	Spinning	Spinning
19.45 - 20.30 uur	Suspension	Gymzaal
20.00 - 20.45 uur	Spinning	Spinning
20.30 - 21.15 uur	Suspension	Gymzaal
20.15 - 21.00 uur	Bodypump	Zaal 1
<b>Dinsdag</b>		
10.00 - 10.45 uur	Body Balance	Zaal 1
17.45 - 18.30 uur	Learn to dance	Zaal 1
18.45 - 19.30 uur	HIIT Boksen no partner	Gymzaal
18.45 - 19.30 uur	Sportief wandelen + oef.	Buiten
18.30 - 19.30 uur	Vinyasa Flow yoga	Zaal 1
19.30 - 20.15 uur	Step	Zaal 1
19.00 - 19.45 uur	Spinning	Spinning
20.00 - 20.45 uur	Spinning	Spinning
20.15 - 21.00 uur	Bodypump	Zaal 1
<b>Woensdag</b>		
09.00 - 09.45 uur	HIIT Combat	Zaal 1
10.00 - 10.45 uur	Body-pump	Zaal 1
11.00 - 11.45 uur	Yin Yoga	Zaal 1
16.30 - 17.15 uur	Dance mix kids 6-11 jaar	Zaal 1
17.15 - 18.00 uur	Modern 12-18 jaar	Zaal 1
18.00 - 18.45 uur	Vinyasa Flow Yoga	Zaal 1
18.45 - 19.30 uur	Zumba	Zaal 1
18.45 - 19.30 uur	Suspension	Gymzaal
19.30 - 20.15 uur	Spinning	Spinning
19.30 - 20.15 uur	HIIT Boksen no partner	Gymzaal
20.15 - 21.00 uur	Bodypump	Zaal 1
<b>Donderdag</b>		
09.00 - 09.45 uur	Body-fit	Zaal 1
10.00 - 10.45 uur	Body Balance	Zaal 1
18.30 - 19.15 uur	Bootcamp outdoor	Buiten
18.45 - 19.30 uur	Bodybalance	Zaal 1
18.45 - 19.30 uur	Suspension - nieuwe les !	Gymzaal
19.30 - 20.15 uur	Bodypump	Zaal 1
20.15 - 21.00 uur	Power Cardio training (zoals Grit)	Gymzaal
<b>Vrijdag</b>		
09.00 - 09.45 uur	Power dance	Zaal 1
10.00 - 10.45 uur	Body-pump	Zaal 1
19.15 - 20.00 uur	Power Strength training (zoals Grit)	Zaal 1
<b>Zaterdag</b>		
09.30 - 10.15 uur	Bodypump	Zaal 1
10.15 - 11.00 uur	Easy FIT	Zaal 1
10.00 - 10.45 uur	Spinning	Spinning
10.00 - 10.45 uur	Suspension	Gymzaal
11.00 - 11.45 uur	Spinning	Spinning
11.00 - 11.45 uur	Tabata training cardio & kracht	Zaal 1
<b>Zondag</b>		
09.30 - 10.15 uur	Combi Yoga	Zaal 1
09.30 - 10.15 uur	Suspension	Gymzaal
10.30 - 11.15 uur	Stoere mannen yoga	Gymzaal
10.30 - 11.15 uur	Cardio Dance	Zaal 1



