

SPORTROOSTER UPDATE VANAF 3 MEI

Nu ook Bodybalance en Bodypump op het rooster.

Alle lessen zijn onder voorbehoud afhankelijk van de animo en het weer.

Schrijf je in voor 1 groepsles per dag zodat iedereen kan sporten, je kan na je les natuurlijk altijd nog een les meedoen als er een plekje vrij is.

Bij kans op regen: open na 15.30 uur de reserveringsapp en in de pop up kan je lezen of de groepslessen doorgaan.

Maandag

Sportveld

16.30 - 17.00 uur Total SHAPE oefeningen

17.00 - 17.30 uur Power Cardio

17.30 - 18.00 uur Barbell training

18.00 - 18.30 uur HIIT Combat

18.30 - 19.00 uur HIIT Combat

19.00 - 19.45 uur Bodypump

19.45 - 20.15 uur Total Shape

Plein

17.30 - 18.15 uur Bodybalance

18.30 - 19.00 uur Suspension

19.00 - 19.30 uur Spinning

19.30 - 20.00 uur Spinning

Dinsdag

Sportveld

17.00 - 17.30 uur HIIT Cardio boksen NO partner

17.30 - 18.00 uur Tabata/HIIT Cardio & kracht

18.00 - 18.30 uur Step workout

18.30 - 19.00 uur Step workout

19.00 - 19.30 uur Barbell training

19.30 - 20.15 uur Combi Flow Yoga

20.15 - 21.00 uur Bodypump

Plein

18.00 - 18.30 uur Suspension

18.30 - 19.00 uur Suspension

Woensdag

16.30 - 17.00 uur Total SHAPE oefeningen

17.00 - 17.30 uur Power Strength

17.30 - 18.15 uur Cardio dance workout

18.30 - 19.00 uur Barbell training

19.00 - 19.45 uur Bodypump

19.45 - 20.30 uur Bodybalance

Plein

18.00 - 18.30 uur Suspension

18.30 - 19.00 uur Suspension

19.00 - 19.30 uur Spinning

19.30 - 20.00 uur Spinning

20.00 - 20.30 uur Spinning

Donderdag

Sportveld

18.00 - 18.30 uur Barbell training

18.30 - 19.00 uur Power cardio

19.00 - 19.45 uur Bodypump

19.45 - 20.30 uur Combi flow yoga

Plein

18.30 - 19.00 uur Suspension

19.00 - 19.30 uur Suspension

Vrijdag

Geen buitenlessen wel outdoorfitness

Zaterdag

Sportveld

09.15 - 10.00 uur Bodypump

10.00 - 10.30 uur Tabata/HIIT Cardio en kracht

10.30 - 11.00 uur Easy fit

11.00 - 11.30 uur Total SHAPE

Plein

09.00 - 09.30 uur Power cardio

10.00 - 10.30 uur Spinning

10.30 - 11.00 uur Spinning

11.00 - 11.30 uur Suspension

Zondag

Sportveld

09.30 - 10.00 uur Barbell training

10.00 - 10.30 uur Total SHAPE oefeningen

10.30 - 11.00 uur Cardio dance

11.15 - 12.00 uur Combi flow yoga

11.15 - 12.00 uur Stoere mannen yoga

Plein

10.00 - 10.30 uur Suspension

10.30 - 11.00 uur Suspension