

Groepslesrooster vanaf 1 januari 2019

Maandag

09.15u	Steps gevorderd	45 min	Nancy
10.00u	Xcore®	45 min	Nancy
19.00u	Steps	60 min	Jill
20.30u	Bodypump®	60 min	Bart

Dinsdag

09.15u	Fat-attack	60 min	Nancy
10.15u	Yoga (warm)	60 min	Lesley

19.00u Fit-boksen NIEUW! 30-45min Donny

19.00u	B.B.B.	60 min	Annemieke
20.00u	Xcore®	45 min	Nancy

Woensdag

09.15u	Bodypump®	60 min	Wendy
19.00u	Bodypump®	45 min	Jill
20.00u	Fat-attack	45 min	Nancy
20.45u	Yoga	60 min	Lesley

Donderdag

19.00u Combat NIEUW ! 60 min Wendy

20.00u	Bodypump®	60 min	Bart
--------	-----------	--------	------

Vrijdag

09.15u	Bodypump®	60 min	Barbara
17.45u	Fit Flow	60 min	Wendy
17.30u	Boksen	105 min	Mark

Zaterdag

09.00u	Bootcamp outdoor	60 min	Donny
09.00u	Yoga	60 min	Lesley
10.15u	Pilates	60 min	Lesley

Zondag

10.15u	Fat-attack	60 min	Nancy/Barbara
13.00u	Kickboksen	60 min	Davey

Spinning rooster

Maandag	10.15 uur	Jan
	20.00 uur	Rikki
Dinsdag	18.00 uur	Danielle
Woensdag	20.00 uur	Jan
Vrijdag	09.15 uur	Danielle
Zondag	10.15 uur	Rikki



Synrgy small Group training

(maximaal 12 deelnemers)

Maandag	09.15	kracht / mix	Bas
	14.00	kracht / mix	Donny
	20.00	kracht / power	Bas
Dinsdag	10.30	stabilisatie / kracht	Danielle
Woensdag	09.15	kracht / mix	Danielle
Donderdag	10.30	rug / nek / schouder	Danielle
	18.00	kracht / mix	Wendy
Vrijdag	09.15	kracht / mix	Bas
Zondag	10.15	kracht / mix	Davey