

## Groepslesrooster vanaf 25 februari 2019

### Maandag

09.15u	Steps gevorderd	45 min	Barbara
10.00u	Xcore®	45 min	Barbara/Petra
19.00u	Steps	60 min	Jill
20.30u	Bodypump®	60 min	Bart

### Dinsdag

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

<b>19.00u</b>	<b>Fit-boksen NIEUW! 30-45min</b>		<b>Donny</b>
19.00u	B.B.B.	60 min	Annemieke
20.00u	Xcore®	45 min	Barbara/Petra

### Woensdag

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

### Donderdag

<b>19.00u</b>	<b>Combat NIEUW ! 60 min</b>		<b>Wendy</b>
20.00u	Bodypump®	60 min	Bart

### Vrijdag

09.15u	Bodypump®	60 min	Barbara
18.00u	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	Barbara
13.00u	Kickboksen	60 min	Davey

### Spinning rooster

<b>Maandag</b>	10.15 uur	Jan
20.00 uur	Rikki	
<b>Dinsdag</b>	18.00 uur	Danielle
<b>Woensdag</b>	20.00 uur	Jan
<b>Vrijdag</b>	09.15 uur	Danielle
<b>Zondag</b>	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
14.30	fit-45 low impact	Wendy

#### **Woensdag**

09.15	kracht / mix	Danielle
-------	--------------	----------

#### **Donderdag**

10.30	rug / nek / schouder	Danielle
18.00	kracht / mix	Wendy

#### **Vrijdag**

09.15	kracht / mix	Bas
13.30	fit-45 low impact	Wendy

#### **Zondag**

10.15	kracht / mix	Davey
-------	--------------	-------