

Groepslesrooster vanaf 21 mei 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
19.00u	Fit-boksen	30-45min	Donny
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
19.30u	Boxcamp	60 min	Bas Nieuw!!
20.00u	Fat-attack	45 min	Barbara
20.45u	Yoga	60 min	Lesley

Donderdag

19.00u	Combat	60 min	Wendy
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
12.30u	Kickboksen	60 min	Davey

Spinning rooster

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



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	Bas / Danielle
-------	--------------	----------------