

Groepslesrooster vanaf maandag 23 sept

Maandag

09.15u	Steps gevorderd	45 min	Barbara
10.00u	Xcore®	45 min	Barbara
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

Woensdag

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

Donderdag

19.00u	Combat	60 min	Hans
20.00u	Bodypump®	60 min	Bart

Vrijdag

09.15u	Bodypump®	60 min	Barbara
18.00u	Yoga/Pilates	60 min	Lesley (4,11,18 okt/ 1,8,29 nov)
17.30u	Boksen	105 min	Mark

Zaterdag

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

Zondag

10.15u	Fat-attack	60 min	Miranda
12.30u	Kickboksen	60 min	Davey

Spinning rooster

Maandag	10.15 uur 20.00 uur	Jan Rikkie
Dinsdag	18.00 uur	Danielle (vanaf 1 okt)
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	Hans
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
-------	--------------	----------------