

Groepsles rooster per 1 januari 2020

Maandag

09.15u	Steps gevorderd	45 min	Barbara
10.00u	Xcore®	45 min	Barbara
18.30u	Combat	45 min	Antoinette
19.00u	Fit-boksen	45 min	Bas
19.30u	Steps	60 min	Miranda
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	45min	Donny
19.00u	B.B.B.	60 min	Annemieke
20.00u	Fat-attack	60 min	Miranda

Woensdag

09.15u	Bodypump®	60 min	Barbara
09.30u	Conditional boxing	60 min	Saar
16.00u	Boksen (techniek)	60 min	John
19.00u	Bodypump®	45 min	Jill
20.00u	Xcore®	45 min	Barbara
20.45u	Yoga	60 min	Lesley

Donderdag

09.15u	Fat-attack	60 min	Miranda
16:00u	Kickboksen	12 – 16 jaar	Davey
17:00u	Boksen	12 – 16 jaar	Davey
19.00u	High Intensity Interval Training	45 min	Hans
20.00u	Bodypump®	60 min	Bart

Vrijdag

09.15u	Bodypump®	60 min	Barbara
10.30u	Yoga/Pilates	60 min	Lesley /Annemieke
16.30u	Boksen voor beginners	60 min	Mark
17.30u	Boksen	105 min	Mark

Zaterdag

09.00u	Bootcamp outdoor	60 min	Hans
09.15u	Yoga	60 min	Lesley
10.15u	Pilates	60 min	Lesley

Zondag

10.15u	Fat-attack	60 min	Miranda
11.30u	Kickboksen	60 min	Davey

Spinning rooster

Maandag	10.15 uur	60 min	Jan	RPM
	20.00 uur	60 min	Hans	H.I.I.T.
Dinsdag	18.00 uur	60 min	Daniëlle	Indoor Cycling
Woensdag	20.00 uur	60 min	Jan	Power Cycling
Donderdag	20.00 uur	60 min	Rikkie	Indoor Cycling
Vrijdag	09.15 uur	60 min	Daniëlle	Indoor Cycling
Zondag	09.45 uur	30 min	Fitness	Core-Stability
	10.15 uur	90 min	Rikkie	Indoor Cycling

Syngy 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	Daniëlle
14.30	fit-45 low impact	Wendy

Woensdag

09.15	kracht / mix	Daniëlle
-------	--------------	----------

Donderdag

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

Vrijdag

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

Zondag

10.15	kracht / mix	Bas / Daniëlle/Hans
-------	--------------	---------------------