

## Groepsles rooster per 14 februari 2020

### Maandag

09.15u	Steps gevorderd	45 min	Barbara
10.00u	Xcore®	45 min	Barbara
<b>Let op de wijzigingen in de groepsles van 18:30u en 19:30u !!!</b>			
18.30u	Steps	60 min	Miranda
19.00u	Fit-boksen	45 min	Bas
19.30u	Combat	60 min	Antoinette
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	90 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

<b>Maandag</b>	10.15 uur	60 min	Jan	RPM
	20.00 uur	60 min	Hans	H.I.I.T.
<b>Dinsdag</b>	18.00 uur	60 min	Daniëlle	Indoor Cycling
<b>Woensdag</b>	20.00 uur	60 min	Jan	Power Cycling
<b>Donderdag</b>	20.00 uur	60 min	Rikkie	Indoor Cycling
<b>Vrijdag</b>	09.15 uur	60 min	Daniëlle	Indoor Cycling
<b>Zondag</b>	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	kracht / mix	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	kracht / mix	Wendy

#### **Zondag**

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