

Groepsles rooster per 1 oktober 2020

Maandag

09.15u	GZ	Steps	45 min	Miranda
10.15u	GZ	Bodypump	60 min	Barbara
19.00u	KZ	Fit-boksen	45 min	Bas
19.15u	GZ	Steps	60 min	Miranda
20.30u	GZ	Bodypump®	60 min	Bart

Dinsdag

09.15u	GZ	Fat-attack	60 min	Miranda
10.30u	GZ	Yoga	60 min	Leonie
19.15u	KZ	Fit-boksen	60 min	Saar
19.00u	GZ	B.B.B.	60 min	Annemieke
20.15u	KZ	Fat-attack	60 min	Miranda

Woensdag

09.15u	GZ	Bodypump®	60 min	Wendy
16.30u	GZ	Boksen	90 min	John
19.30u	GZ	Bodypump®	60 min	Jill
20.45u	GZ	Yoga	60 min	Lesley

Donderdag

09.15u	GZ	Fat-attack	60 min	Miranda
10.30u	GZ	B.B.B.	60 min	Miranda
18:00u	BZ	High Intensity Interval Training	30 min	Bas
19.00u	GZ	Bodycombat	60 min	Wendy
19.00u	BZ	Bootcamp	60 min	Bas
20.15u	GZ	Bodypump®	60 min	Bart

Vrijdag

09.00u	GZ	Yin Yoga	60 min	Annemieke
10.15u	GZ	Bodypump®	60 min	Barbara
19.00u	GZ	Boksen	60 min	Saar

Zaterdag

09.00u	BZ	Bootcamp outdoor	60 min	Hans
09.00u	GZ	Yoga	60 min	Leonie
10.15u	GZ	Pilates	60 min	Leonie

Zondag

10.15u	GZ	Fat-attack	60 min	Miranda
--------	----	------------	--------	---------

Spinning rooster

Maandag	10.15 uur	60 min	Hans	Indoor Cycling
	20.00 uur	60 min	Hans	H.I.I.T.
Dinsdag	18.00 uur	60 min	Rikkie	Indoor Cycling
Woensdag	20.00 uur	60 min	Jan	Power Cycling
Vrijdag	09.15 uur	60 min	Hans	Indoor Cycling
Zondag	10.15 uur	90 min	Rikkie	Indoor Cycling
	10.15 uur	2 uur	Rikkie	<u>Buiten fietstocht ! (tot 27-09)</u>

Let op: De komende wintermaanden gaan we weer op de fiets naar buiten !!
 Dit heeft effect op de spinninglessen van zondag, zie het VirtuaGym lesrooster in de app.
 Vanaf 25 oktober organiseren we een Mountainbike fietstocht die voor elke mountainbiker toegankelijk is.

Synrgy small Group training

(maximaal 10 deelnemers binnen, maximaal 15 deelnemers buiten)

Maandag

09.15u Full body circuit training
 20.00u Full body circuit training

Dinsdag

10.15u Full body circuit training
 14.00u Full body circuit training

Woensdag

09.15u Full body circuit training

Donderdag

10.15u Full body circuit training

Vrijdag

09.15u Full body circuit training

Zaterdag

10.15u Full body circuit training