

# Sportstudio De Boer

## Training, lifestyle & voeding



### ROOSTER V.A. MAANDAG 5 MAART 2018

Dag/tijd	De Brink beneden	De Brink boven	Fitness/Dobber 9	Outdoor
<b>Maandag</b>				
08.45-09.45 uur	BBB			
09.00-10.00 uur			Move it 60+	
10.00-11.00 uur		Yoga Do In	Move it	
19.00-20.00 uur			PowerPump	
19.30-21.00 uur				ChiRunning <small>Startpunt Dobber 9</small>
20.00-21.00 uur			Spinning	
<b>Dinsdag</b>				
09.00-10.00 uur			Circuittraining	
18.30-19.30 uur			Total Body Workout	
19.00-20.00 uur	PowerYoga			
19.30-20.30 uur			PowerPump	
20.00-21.00 uur		Pilates		Bootcamp <small>Schoolplein de Ark</small>
20.30-21.30 uur			Spinning	
<b>Woensdag</b>				
08.45-09.45 uur			Spinning	
09.00-10.00 uur			Circuittraining	
10.00-11.00 uur		Yoga		
11.15-12.15 uur		Yoga 60+		
19.00-20.00 uur			Move it	
20.00-21.00 uur			Move it	
<b>Donderdag</b>				
19.00-20.00 uur		Alignment Yoga	Circuittraining	
19.00-20.00 uur			Spinning	
19.30-21.00 uur				ChiRunning <small>Startpunt Dobber 9</small>
20.00-21.00 uur	Boksen			
20.15-21.15 uur		Pilates		
<b>Vrijdag</b>				
08.45-09.45 uur			Move it	
09.45-10.45 uur			Move it 60+	
<b>Zaterdag</b>				
08.30-09.30 uur			Bodyshape	
09.30-10.30 uur			Spinning	
10.00-11.00 uur			Circuittraining	

#### Openingstijden Fitness:

Ma t/m do: 07.00-21.30 uur  
 Vrijdag: 07.00-21.00 uur  
 Zaterdag: 08.00-13.00 uur  
 Zondag: 09.00-13.00 uur

#### Core workout (15 min.)

Ma t/m vr: 09.30 | 10.30 | 11.30 | 14.30 | 18.30 | 19.30 | 20.30  
 Za & zo: 09.30 | 10.30 | 11.30

Groepslessen: Dorpsstraat 155 Obdam | Fitness: Dobber 9 Obdam

[www.sportstudiodeboer.nl](http://www.sportstudiodeboer.nl)