



ZOMERROOSTER ZA. 21 JULI T/M ZO. 2 SEPTEMBER 2018

Dag/Tijd	Studio 1	Studio 2	Fitness	Outdoor
Maandag				
08.45-09.45	BBB			
09.30-10.30		Move it		
10.00-11.00	Yoga Do in			
19.00-20.00	Pump	Fitboksen		
19.30-21.00				ChiRunning (Startpunt dobber9)
20.00-21.00	HITT	Spinning		
Dinsdag				
09.00-10.00			Circuit training	
18.30-19.30		Pump		
19.30-20.30	P.Yoga/Fresh Balance			
20.00-21.00				Bootcamp(meertje Hensbroek)
Woensdag				
08.45-09.45		Spinning		
09.00-10.00			Circuit training	
19.30-20.30	Body Shape			
Donderdag				
19.00-20.00	Alignment Yoga *		Circuit training	
	*let op t/m 3 aug daarna niet			
19.30-21.00				ChiRunning(Startpunt dobber 9)
Vrijdag				
09.15-10.15		Move it		
10.00-11.00			Circuit training	
Zaterdag				
09.00-10.00	Body shape	Spinning		
10.00-11.00			Circuit training	
Zondag				
09.30-10.30				Bootcamp(meertje Hensbroek)

Openingstijden Fitness:

Maandag: 07.00-12.00 uur & 16.00-21.00 uur
 Dinsdag: 06.00-21.00 uur
 Woensdag: 07.00-12.00 uur & 16.00-21.00 uur
 Donderdag: 06.00-21.00 uur
 Vrijdag: 07.00-12.00 uur & 16.00-20.00 uur
 Zaterdag: 08.00-12.00 uur
 Zondag: 09.00-12.00 uur

Core workout (15 min.)

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

Dobber 9 Obdam

www.sportstudiodeboer.nl