



## LESROOSTER PER 3 SEPTEMBER 2018

Dag/Tijd	Studio 1	Studio 2	Fitness	Outdoor
<b>Maandag</b>				
08.45-09.45 uur		BBB		
09.00-10.00 uur	Move it 60+			
10.00-11.00 uur	Move it	Yoga Do In		
19.00-20.00 uur	Boxing	Power Pump		
19.30-21.00 uur				ChiRunning startpunt Dobber 9
20.00-21.00 uur	Spinning	HITT		
<b>Dinsdag</b>				
09.00-10.00 uur			Circuittraining	
10.00-11.00 uur		Fresh Balance		
19.00-20.00 uur	Power Pump	Power Yoga		
20.00-21.00 uur	Spinning			Bootcamp De Ark Hensbroek
20.15-21.15 uur		Fresh Balance		
<b>Woensdag</b>				
08.45-09.45 uur	Spinning			
09.00-10.00 uur			Circuittraining	
10.00-11.00 uur		Hatha yoga		
11.15-12.15 uur		Hatha yoga 60+		
19.00-20.00 uur	Spinning			
19.30-20.30 uur		Body shape		
20.00-21.00 uur	Latin move/Zumba			
20.30-21.30 uur		Essential yoga		
<b>Donderdag</b>				
19.00-20.00 uur	Boxing		Circuittraining	
19.30-21.00 uur				ChiRunning Startpunt Dobber 9
20.00-21.00 uur	Fresh Balance			
20.15- 21.15 uur		Alignment yoga		
<b>Vrijdag</b>				
08.45-09.45 uur	Move it			
09.00-10.00 uur		Zwangerschapsyoga*		
09.30-10.30 uur			Circuittraining	
09.45-10.45 uur	Move it 60+			
10.00-11.00 uur		Hatha yoga		
11.00-12.00 uur		Stoelyoga*		
<b>Zaterdag</b>				
09.00-10.00 uur	Spinning	Body shape	Circuittraining	
10.00-11.00 uur	Boxing	Essential yoga		
<b>Zondag</b>				
09.30-10.30 uur				Bootcamp Meertje Hensbroek

### UITBREIDING FITNESS OPENINGSTIJDEN!

Lessen met een \* starten bij voldoende aanmeldingen

#### Openingstijden Fitness:

Maandag: 07.00-22.00 uur  
 Dinsdag: 06.00-22.00 uur  
 Woensdag: 07.00-22.00 uur  
 Donderdag: 06.00-21.30 uur  
 Vrijdag: 07.00-21.30 uur

Zaterdag: 08.00-14.00 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

Sportstudio De Boer, Dobber 9 Obdam

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