



LESROOSTER PER 10 NOVEMBER 2018

Dag/Tijd	Studio 1	Studio 2	Fitness	Outdoor
Maandag				
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		
Dinsdag				
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		
Woensdag				
08.45-09.45 uur	Spinning			
09.00-10.00 uur			Circuittraining	
10.30-11.30 uur		Essential yoga		
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		
Donderdag				
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		
Vrijdag				
08.45-09.45 uur	Move it			
09.30-10.30 uur			Circuittraining	
09.45-10.45 uur	Move it 60+			
10.00-11.00 uur		Hatha yoga		
Zaterdag				
09.00-10.00 uur	Spinning	Body shape	Circuittraining	
10.00-11.00 uur		Essential yoga		
Zondag				
09.30-10.30 uur				Bootcamp Meertje Hensbroek

UITBREIDING FITNESS OPENINGSTIJDEN!

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