

LESROOSTER VOLWASSENEN PER 10 JUNI 2019

Dag/tijd	Studio 1	Studio 2	Fitness	Outdoor
MAANDAG				
08.45-09.45 uur		BBB		
09.30-10.30 uur	Move it/Move it60+			
10.00-11.00 uur		Yoga Do in		
19.00-20.00 uur	Boxing	PowerPump		
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	PowerPump	Power Yoga		
20.00-21.00 uur				Bootcamp meertje Hensbroek
20.15-21.15 uur		Fresh Balance		
WOENSDAG				
08.45-09.45 uur	Spinning			
09.00-10.00 uur			Circuittraining	
10.00-11.00 uur		Essential Yoga		
11.00-12.00 uur		EasyFlow Yoga		
19.00-20.00 uur	Spinning			
19.30-20.30 uur		Bodyshape		
20.30-21.30 uur		Essential Yoga		
DONDERDAG				
09.00-10.00			Circuittraining	
18.30-19.30 uur		Dancemix*		
19.00-20.00 uur	Boxing		Circuittraining	
19.30-20.30 uur				Bootcamp meertje Hensbroek
19.30-21.00 uur				ChiRunning Startpunt Dobber 9
20.00-21.00 uur	Pilates			
20.15-21.15 uur		Alignment yoga		
VRIJDAG				
09.15-10.15 uur	Move it/Move it60+			
09.30-10.30 uur			Circuittraining	
ZATERDAG				
09.00-10.00 uur	Spinning	Bodyshape	Circuittraining	
10.00-11.00 uur		Essential Yoga		
ZONDAG				
09.30-10.30 uur				Bootcamp meertje Hensbroek

*De les Dance Mix is toegankelijk voor mensen met een add-on abonnement / zie: www.sportstudiodeboer.nl bij tarieven

FITNESS OPENINGSTIJDEN

Openingstijden Fitness:

Maandag: 06.30-22.00 uur
 Dinsdag: 06.00-22.00 uur
 Woensdag: 06.00-22.00 uur
 Donderdag: 06.00-21.30 uur
 Vrijdag: 06.00-21.30 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