

# LESROOSTER VOLWASSENEN PER 1 OKTOBER 2019

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	PowerPump		
19.30-21.00 uur				ChiRunning Startpunt Dobber 9
20.00-21.00 uur	Spinning	HITT		
<b>DINSDAG</b>				
09.00-10.00 uur	Bodyshape*		Circuittraining	
10.00-11.00 uur	Fresh Balance	Essential yoga*		
19.00-20.00 uur	PowerPump	Vinyasa 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		Essential Yoga		
19.00-20.00 uur	Spinning			
19.30-20.30 uur		Bodyshape		
20.30-21.30 uur		Essential Yoga		
<b>DONDERDAG</b>				
09.00-10.00			Circuittraining	
19.00-20.00 uur	Boxing	Dancemix**	Circuittraining	
19.30-21.00 uur				ChiRunning Startpunt Dobber 9
20.15-21.15 uur		Alignment yoga		
<b>VRIJDAG</b>				
08.45-09.45 uur	Move it			
09.30-10.30 uur			Circuittraining	
09.45-10.45 uur	Move it 60+			
<b>ZATERDAG</b>				
09.00-10.00 uur	Spinning	Bodyshape	Circuittraining	
10.00-11.00 uur		Essential Yoga		
<b>ZONDAG</b>				
09.30-10.30 uur				Bootcamp meertje Hensbroek

\* Dit is een try out van 6 weken

\*\*De les Dance Mix is toegankelijk voor mensen met een add-on abonnement / zie: [www.sportstudiodeboer.nl](http://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