



# LESROOSTER: ONLINE (LIVE) TRAININGEN

Datum	Tijd	Les	Trainer
Donderdag 19 maart	20.00-21.00	Full Body workout	Freek
Vrijdag 20 maart	09.00-10.00	BBB	Sylvia
Zaterdag 21 maart	09.00-09.45	Full Body workout	Elroy
Zondag 22 maart	10.00-10.30	Core workout	Freek
Maandag 23 maart	09.00-10.00	Looptechniek	Anneke
	10.00-11.00	Yoga	Corine
	19.30-20.30	Full Body workout	Freek
Dinsdag 24 maart	09.00-09.45	Gladiator	Sander
	20.00-21.00	Fresh Balance	Sylvia
Woensdag 25 maart	09.00-10.00	Full Body workout	Freek
	10.00-11.00	Ademhalingsoef.	Anneke
	20.00-21.00	HIIT	Freek
Donderdag 26 maart	09.00-09.30	Core workout	Freek
	19.00-19.30	Dancemix	Romy
	19.45-20.30	Gladiator	Sander
Vrijdag 27 maart	09.00-10.00	BBB	Sylvia
Zaterdag 28 maart	09.00-09.45	Full Body workout	Elroy
Zondag 29 maart	10.00-10.30	Core workout	Freek

**Doe je ook mee?**

**[www.facebook.com/sportstudiodeboer](http://www.facebook.com/sportstudiodeboer)**