

LESROOSTER

VAN ZO 31 MEI T/M ZO 7 JUNI

Datum	Starttijd	Les	Locatie	Trainer
Zondag	Eerste Pinksterdag gesloten			
Maandag	09.00 (09.30 core)/10.00 (10.30 core)/11.00	Vrije fitness	Outdoor	Elly
2e Pinksterdag	09.30	Bootcamp	Outdoor	Freek
Dinsdag	06.00/07.00/08.00 (08.30 core)/10.00/11.00	Vrije fitness	Outdoor	Freek
	07.00/07.30/08.00	EMS	Binnen	Sander
	09.00	Fitnesscircuittraining	Outdoor	Sander
	10.00	Yoga	Online	Corine
	16.00/17.00/18.00	Vrije fitness	Outdoor	Sylvia
	19.00 (19.30 core)/20.00	Vrije fitness	Outdoor	Sylvia
	19.00/19.30/20.00/20.30	EMS	Binnen	Sander
	20.00	Power Pump	Outdoor	Sylvia
	20.00	Bootcamp	Hensbroek	Freek
Woensdag	06.00/07.00/08.00	Vrije fitness	Outdoor	Freek/Sander
	09.00/10.00	Fitnesscircuittraining	Outdoor	Freek/Chiara
	10.00/11.00	Vrije fitness	Outdoor	Freek/Chiara
	17.00	Jeugdfitness	Outdoor	Chiara
	18.00/19.00 (19.30 core)/20.00 (20.30 core)	Vrije fitness	Outdoor	Elly
	19.00/19.30/20.00/20.30	EMS	Binnen	Barbara
Donderdag	06.00/07.00/08.00/11.00	Vrije fitness	Outdoor	Freek
	09.00	BBB	Outdoor	Sylvia
	10.00	Power Pump	Outdoor	Sylvia
	10.00/10.30	EMS	Binnen	Freek
	16.00/17.00/18.00/20.00	Vrije fitness	Outdoor	Sander
	19.00	Spinning	Outdoor	Leonie
	19.00/19.30	EMS	Binnen	Sander
	19.30	Bootcamp	Hensbroek	Daniëlle
Vrijdag	06.00/07.00/08.00 (08.30 core)	Vrije fitness	Outdoor	Sander
	09.00/09.30	EMS	Binnen	Sylvia
	09.00	Fitnesscircuittraining	Outdoor	Sander
	10.00	BBB	Outdoor	Sylvia
	11.00	Vrije fitness	Outdoor	Sander
	17.00/18.00/19.00 (19.30 core)	Vrije fitness	Outdoor	Elly
Zaterdag	08.00	Vrije fitness	Outdoor	Sylvia
	08.00/08.30/09.00/09.30	EMS	Binnen	Chiara
	09.00	Power Pump	Outdoor	Sylvia
	10.00 (10.30 core) /11.00	Vrije fitness	Outdoor	Sylvia
	10.00	Gladiator	Outdoor	Sander
	10.00	Yoga	Online	Corine
Zondag	09.00 (09.30 core)/10.00 (10.30 core)/11.00	Vrije fitness	Outdoor	Elly
	09.30	Bootcamp	Hensbroek	Freek/Daniëlle

Je dient vooraf de training van jouw keuze te reserveren via de APP Sportstudio De Boer. Dit kan vanaf de zondag voorafgaand aan de nieuwe week! (Bij vragen mail naar: administratie@sportstudiodeboer.nl) Je kunt maximaal 3 trainingen per week volgen. De trainingen starten op de hele uren en duren 45 minuten, EMS 30 minuten, online 60 minuten. Waar je bij de Vrije Fitness uren CORE ziet staan, wordt er tijdens dat uur een kwartier coretraining gegeven.

De trainingen worden gegeven op het parkeerterrein voor het Sportcentrum. De EMS trainingen vinden binnen plaats. De Bootcamp lessen vinden plaats bij het meertje van Hensbroek.

Voor aanvang van de les dien je enkele medische vragen te beantwoorden over jouw gezondheid. Verdere gezondheidsmaatregelen die wij nemen: alle materialen worden continu gedesinfecteerd en iedereen dient 1,5 meter afstand van elkaar te houden.