

# LESROOSTER

## VAN MA 25 T/M ZO 31 MEI

Datum	Starttijd	Les	Locatie	Trainer
<b>Maandag</b>	07.00/08.00 (08.30 core)	Vrije fitness	Outdoor	Sylvia
	09.00	BBB	Outdoor	Sylvia
	10.00	Move it (incl. senioren)	Outdoor	Sylvia
	11.00	Vrije fitness	Outdoor	Sylvia
	18.00 (18.30 core)	Vrije fitness	Outdoor	Elly
	19.00	Power Pump	Outdoor	Sylvia
	19.00/19.30/20.00/20.30	EMS	Binnen	Elly
	20.00	Spinning	Outdoor	Anja
	20.00 (20.30 core)	Vrije fitness	Outdoor	Sylvia
	<b>Dinsdag</b>	06.00/07.00/08.00 (08.30 core)/10.00/11.00	Vrije fitness	Outdoor
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	Connie
20.00		Power Pump	Outdoor	Sylvia
20.00		Bootcamp	Hensbroek	Freek
<b>Woensdag</b>		06.00/07.00/08.00	Vrije fitness	Outdoor
	09.00/10.00	Fitnesscircuittraining	Outdoor	Freek/Connie
	10.00/11.00	Vrije fitness	Outdoor	Connie
	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
<b>Donderdag</b>	06.00/07.00/08.00/09.00/10.00/11.00	Vrije fitness	Outdoor	Freek/Connie
	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	Outdoor	Daniëlle
<b>Vrijdag</b>	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	Connie
<b>Zaterdag</b>	08.00	Vrije fitness	Outdoor	Sylvia
	08.00/08.30/09.00/09.30	EMS	Binnen	Connie
	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
<b>Zondag</b>	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](mailto: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.