

LESROOSTER

WOENSDAG 1 T/M ZONDAG 26 JULI

Vanaf 1 juli mag er weer binnen getraind worden. Dit houdt in dat de fitness weer vrij toegankelijk wordt. Je hoeft je hier niet vooraf voor aan te melden (ook niet voor de core lessen) en je mag zolang fitnessen als je wilt. Let op: wanneer er fitnesscircuittraining gegeven wordt is de vrije fitness gesloten! Dit is op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 09.00-10.00 uur en op donderdag van 19.00-20.00 uur. Voor de groepslessen (45 min) en EMS trainingen (30 min) dien je je vooraf aan te melden in de APP van Sportstudio de Boer (te downloaden in de appstore).



OPENINGSTIJDEN FITNESS

Maandag: 07.00-12.00 en 16.00-21.00 uur

Di t/m vr: 06.00-12.00 en 16.00-21.00 uur

Zaterdag: 08.00-13.00 uur

Zondag: 09.00-12.00 uur

ROOSTER GROEPSLESSEN:

Datum	Starttijd	Les	Locatie	Trainer	
Maandag	09.00	BBB	Studio 2	Sylvia	
	09.00	Move it 60+	Studio 1	Sander	
	09.30	Core	Fitness	Chiara	
	10.00	Move it	Studio 1	Sylvia	
	10.00	Essential yoga	Studio 2	Corine	
	16.00	Fitboksen kids/teens	Studio 1	Romano	
	19.00	Fitboksen	Studio 1	Sander	
	19.00	Power Pump	Studio 2	Sylvia	
	19.00/19.30/20.00/20.30	EMS	beneden	Elly	
	20.00	Fitboksen	Studio 1	Sander	
	20.00	Spinning	Studio 2	Anja	
	20.00	Core	Fitness	Sylvia	
	Dinsdag	09.00	Fitnesscircuittraining	Fitness	Sander
		09.00	Spinning	Studio 1	Anja
10.00		Fresh Balance	Studio 2	Sylvia	
10.00		Core	Fitness	Sander	
19.00/19.30/20.00/20.30		EMS	beneden	Connie	
19.00		Fresh Balance	Studio 2	Sylvia	
19.00		Power Pump	Studio 1	Robin	
20.00		Fresh Balance	Studio 2	Sylvia	
20.00		Core	Fitness	Sander	
20.00		Bootcamp	Hensbroek	Daniëlle	
Woensdag	08.00/08.30	EMS	beneden	Sylvia	
	09.00	Fitnesscircuittraining	Fitness	Sylvia	
	09.00	Bodyshape	Studio 2	Corine	
	10.00	Essential yoga	Studio 2	Corine	
	10.00	Core	Fitness	Sander	
	17.00	Fitnesscircuit kids/teens	Fitness	Chiara	
	19.00	Bodyshape	Studio 2	Graciela	
	19.00/19.30/20.00/20.30	EMS	beneden	Chiara	
	20.00	Latin move (Zumba)	Studio 2	Graciela	
	20.00	Core	Fitness	Elly	
	Donderdag	09.00	Fitnesscircuittraining	Fitness	Connie
19.00		Fitnesscircuittraining	Fitness	Connie	
19.00		Spinning	Studio 2	Leonie	
19.00		Fitboksen	Studio 1	Sander	
19.00/19.30/20.00/20.30		EMS	beneden	Sylvia	
19.30		Bootcamp	Hensbroek	Daniëlle	
20.00		Fitboksen	Studio 1	Sander	
20.00		Alignment yoga	Studio 2	Laura	
20.00		Core	Fitness	Connie	
Vrijdag	08.00/08.30/09.00/09.30	EMS	beneden	Connie	
	09.00	BBB	Studio 1/2	Sylvia	
	09.00	Fitnesscircuittraining	Fitness	Sander	
	10.00	Move it 60+	Studio 2	Sylvia	
	10.00	Core	Fitness	Sander	
	19.30 core	Vrije fitness	Fitness	Connie	
Zaterdag	08.00/08.30/09.00/09.30	EMS	beneden	Connie	
	09.00	Gladiator	Studio 1	Sander	
	09.00	Bodyshape	Studio 2	Graciela	
	10.00	Power Pump	Studio 1	Sylvia	
	10.00	Essential yoga	Studio 2	Corine	
Zondag	09.30	Bootcamp	Hensbroek	Daniëlle	
	09.30/10.30	Core	Fitness	Elly	