

LESROOSTER

VANAF MAANDAG 22 JUNI

| Datum | Starttijd | Les | Locatie | Trainer | |
|-------------------------------|---|--|---------------|----------------|--------------|
| Maandag | 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 | |
| | 16.00 | Fitboksen (kids/teens) | Outdoor | Romano | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| 16.00/17.00/18.00/19.00/20.00 | | Vrije fitness | Outdoor | Sylvia | |
| 19.00/19.30/20.00/20.30 | | EMS | Binnen | Connie | |
| 19.00 | | Fresh Balance | Outdoor | Sylvia | |
| 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 | Fitnesscircuittraining | Outdoor | Freek | |
| | 10.00 | Bodyshape | Outdoor | Corine | |
| | 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 | |
| | Donderdag | 06.00/07.00/08.00 | Vrije fitness | Outdoor | Freek |
| 09.00/11.00 | | Vrije fitness | Outdoor | Connie | |
| 10.00/10.30 | | EMS | Binnen | Connie | |
| 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 | Conny | |
| Zaterdag | 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 | |
| Zondag | 09.00 (09.30 core)/10.00 (10.30 core)/11.00 | Vrije fitness | Outdoor | Elly | |
| | 09.30 | Bootcamp | Hensbroek | Freek/Daniëlle | |

[sportstudiodeboer.nl](https://www.sportstudiodeboer.nl)

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.