

LESROOSTER

MA. 27 JULI T/M ZO. 16 AUGUSTUS

Er wordt weer binnen getraind. 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	Ester	
	09.00	Move it 60+	Studio 1	Freek	
	09.30	Core	Fitness	Chiara	
	10.00	Move it	Studio 1	Ester	
	10.00	Essential yoga	Studio 2	Corine	
	16.00 (niet op 27 juli)	Fitboksen kids/teens	Studio 1	Romano	
	19.00	Fitboksen	Studio 1	Freek	
	19.00 (niet op 10 augustus)	Power Pump	Studio 2	Daniëlle	
	19.00/19.30/20.00/20.30	EMS	beneden	Barbara	
	19.30	ChiRunning*	buiten	Anneke	
	20.00	Spinning	Studio 2	Anja	
	20.00	Core	Fitness	Chiara	
	Dinsdag	09.00	Fitnesscircuittraining	Fitness	Freek
		09.00	Spinning	Studio 1	Anja
10.00		Essential yoga	Studio 2	Corine	
10.00		Core	Fitness	Freek	
19.00/19.30/20.00/20.30		EMS	beneden	Connie	
19.00		Essential yoga	Studio 2	Corine	
19.00		Power Pump	Studio 1	Robin	
20.00		Core	Fitness	Chiara	
20.00		Bootcamp	Hensbroek	Freek	
Woensdag		08.00/08.30	EMS	beneden	Freek
	09.00	Fitnesscircuittraining	Fitness	Freek	
	09.00	Bodyshape	Studio 2	Corine	
	10.00	Essential yoga	Studio 2	Corine	
	10.00	Core	Fitness	Connie	
	17.00	Fitnesscircuit kids/teens	Fitness	Chiara	
	19.00	Bodyshape	Studio 2	Graciela	
	19.00/19.30/20.00/20.30	EMS	beneden	Barbara	
	20.00	Latin move (Zumba)	Studio 2	Graciela	
	20.00	Core	Fitness	Chiara	
	Donderdag	09.00	Fitnesscircuittraining	Fitness	Connie
		19.00	Fitnesscircuittraining	Fitness	Connie
19.00		Spinning	Studio 2	Leonie	
19.00		Fitboksen	Studio 1	Freek	
19.00/19.30/20.00/20.30		EMS	beneden	Chiara	
19.30		ChiRunning*	buiten	Anneke	
19.30		Bootcamp	Hensbroek	Daniëlle	
20.00		Core	Fitness	Connie	
Vrijdag	08.00/08.30/09.00/09.30	EMS	beneden	Connie	
	09.00	BBB	Studio 2	Corine	
	09.00	Fitnesscircuittraining	Fitness	Freek	
	10.00	Move it 60+	Studio 2	Corine	
	10.00	Core	Fitness	Freek	
	19.30	Core	Fitness	Connie	
Zaterdag	08.00/08.30/09.00/09.30	EMS	beneden	Chiara	
	09.00	Gladiator	Studio 1	Freek	
	09.00	Bodyshape	Studio 2	Graciela	
	10.00	Essential yoga	Studio 2	Corine	
Zondag	09.30	Bootcamp	Hensbroek	Daniëlle/Freek	
	09.30/10.30	Core	Fitness	Chiara	

* Als je mee wilt doen met ChiRunning graag even contact opnemen met Anneke via www.hollandstilstaan.nl