



# LESROOSTER ONLINE/LIVE TRAININGEN + OPENINGSTIJDEN OUTDOOR FITNESS V.A. MAANDAG 12 APRIL 2021

Datum	Tijd	Les	Locatie	Trainer
Maandag	09.00-09.50	Circuittraining BBB	Parkeerplaats de Boer	Sylvia
	10.00-10.50	Circuittraining senioren	Parkeerplaats de Boer	Sylvia
	10.00-10.50	Essential Yoga	Online	Corine
	17.00-18.00	Fitboksen 8-16jr	Parkeerplaats de Boer	Romano
	20.00-20.30	Gladiator	Online	Sander
Dinsdag	09.00-09.50	Circuittraining BBB	Parkeerplaats de Boer	Sylvia
	10.00-10.30	Circuittraining Core	Parkeerplaats de Boer	Sander
	19.00-19.50	Yoga fulness	Online	Caya
	19.30-20.30	Circuittraining Full Body + hardlopen	Schoolplein de Ark	Freek
	20.00-20.50	Fresh Balance	Online	Sylvia
Woensdag	09.00-09.50	Circuittraining Full Body	Parkeerplaats de Boer	Connie
	09.00-09.50	BBB	Online	Corine
	10.00-10.50	Essential yoga	Online	Corine
	17.00-18.00	Jeugdfitness circuittraining	Parkeerplaats de Boer	Elly
	19.00-19.50	Bodyshape	Online	Graciela
Donderdag	09.00-09.50	Circuittraining Full Body	Parkeerplaats de Boer	Sander
	18.30-19.20	Bodyshape	Online	Corine
	19.30-20.30	Circuittraining Full Body + hardlopen	Schoolplein de Ark	Daniëlle
Vrijdag	09.00-09.50	Circuittraining BBB	Parkeerplaats de Boer	Sylvia
	10.00-10.50	Circuittraining senioren	Parkeerplaats de Boer	Sylvia
Zaterdag	09.00-09.50	Bodyshape	Online	Graciela
	10.00-10.30	Circuittraining extreme	Parkeerplaats de Boer	Sander
Zondag	09.30-10.30	Circuittraining Full Body + hardlopen	Meertje Hensbroek	Freek/ Daniëlle

**OPENINGSTIJDEN OUTDOOR FITNESS: reserveren via de app per 50 minuten**  
**Ma 07.00-21.00 uur | di t/m do 06.00-21.00 uur | vr 06.00-12.00 en 16.00-21.00 uur**  
**za 08.00-15.00 uur | zo 09.00-13.00 uur**

**De online lessen zijn te volgen via onze besloten facebook groep:**  
**[www.facebook.com/groups/deboergroepslessen](https://www.facebook.com/groups/deboergroepslessen)**

**Voor de live circuittrainingen dien je je aan te melden via de app 'sportstudiodeboer'**