

ZOMERROOSTER GROEPSLESSEN

**LET OP: HET ZIJN 2 PERIODEN &
ONDERAAN VIND JE DE OPENINGSTIJDEN**

MAANDAG 12 JULI T/M ZONDAG 1 AUGUSTUS

Maandag:	Studio 1	Studio 2	Fitness	Meertje Hensbroek
9.00		BBB (Ester/Graciëla)		
10.00	Move it (60+) (Ester/Graciëla)	Essential yoga (Corine)		
19.00	Fitboksen (Siem)			
20.00	Spinning (René)			
Dinsdag:				
9.00	Spinning (Anja)		Circuittraining (Connie)	
19.00	Power pump (Robin)	Easy flow & yin yoga (Caya)		
19.30				Bootcamp (Daniëlle)
20.00	Spinning (Robin)			
Woensdag:				
9.00		Bodyshape (Corine)	Circuittraining (Connie)	
10.00		Essential yoga (Corine)		
19.00		Bodyshape (Graciëla/Dionne)		
Donderdag:				
9.00			Circuittraining (Chiara)	
19.00	Spinning (Leonie)		Circuittraining (Connie)	
19.30				Bootcamp (Daniëlle)
20.00	Fitboksen (Siem)	Easy flow & yin yoga (Caya)		
Vrijdag:				
9.00		BBB (Dionne/Graciëla)		
Zaterdag:				
8.30	Spinning (Perry/Joop)			
9.00		Bodyshape (Graciëla/Corine)		
10.00		Essential yoga (Corine)		

MAANDAG 2 T/M ZONDAG 22 AUGUSTUS

Maandag:	Studio 1	Studio 2	Fitness	Meertje Hensbroek
09.00		BBB (Sylvia)		
10.00	Move it (60+) (Sylvia)	Essential yoga (Corine)		
19.00	Fitboksen (Sander)			
20.00	Spinning (René)			
Dinsdag:				
09.00			Circuittraining (Sander)	
19.00	Power Pump (Sylvia)	Easy flow&Yin yoga (Caya)		
19.30				Bootcamp (Freek)
20.00		Fresh Balance (Sylvia)		
Woensdag:				
09.00		Bodyshape (Corine)	Circuittraining (Sylvia)	
10.00		Essential yoga (Corine)		
19.00		Bodyshape (Graciëla)		
Donderdag:				
09.00			Circuittraining (Sander)	
19.00	Spinning (Leonie)		Circuittraining (Sylvia)	
19.30			Chi Running (Anneke va. 12-8)	
19.30				Bootcamp (Daniëlle)
20.00	Fitboksen (Sander)	Easy flow&Yin yoga (Caya)		
Vrijdag:				
09.00		BBB (Sylvia)		
Zaterdag:				
08.30	Spinning (Joop/Perry)			
09.00		Bodyshape (Graciëla)		
09.30	Gladiator (Sander)			
10.00		Essential yoga (Corine)		

Fitnessopeningstijden 12 juli t/m 1 augustus

Maandag: 07.00-21.00 uur
Dinsdag: 06.00-12.00 uur
16.00-21.00 uur
Woensdag: 07.00-21.00 uur
Donderdag: 06.00-12.00 uur
16.00-21.00 uur
Vrijdag: 07.00-20.00 uur
Zaterdag: 08.00-14.00 uur
Zondag: 09.00-12.00 uur

Fitnessopeningstijden 2 t/m 22 augustus

Maandag: 07.00-21.00 uur
Dinsdag: 06.00-12.00 uur
16.00-21.00 uur
Woensdag: 06.00-21.00 uur
Donderdag: 06.00-12.00 uur
16.00-21.00 uur
Vrijdag: 06.00-20.00 uur
Zaterdag: 08.00-14.00 uur
Zondag: 09.00-12.00 uur

Reserveren via onze APP

Voor de groepslessen dien je je vooraf aan te melden via de app 'sportstudiodeboer'

Voor de fitness hoeft je alleen nog via de app te reserveren voor de volgende dagen/tijden:
ma t/m do: 17.00-20.00 uur
di t/m do: 09.00-10.00 uur
za: 08.00-11.00 uur

Als je komt trainen voor of na bovenstaande tijden kan je gewoon binnenkomen wanneer je wilt. Bij binnenkomst altijd inchecken bij de balie met je 'druppel' en trainen zo lang als je wilt. Zorg wel dat je klaar bent met trainen voordat de gereserveerde tijden starten.

In de zomerperiode komen alle jeugdlessen te vervallen.

Als je komt trainen op de tijden dat wel gereserveerd moet worden dan kan je maximaal 50 minuten trainen.