



# ZOMERROOSTER GROEPSLESSEN

ONDERAAN VIND JE DE OPENINGSTIJDEN

**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		Bodyshape (Corine)	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 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 hoef 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.

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

**In de zomerperiode komen alle jeugdlessen te vervallen.**