

ZOMERROOSTER 2026

6 JULI T/M 16 AUGUSTUS

Dag/tijd	Studio 1 Dobber 9	Functionele trainingsruimte Dobber 5A	Dance Stars studio Dobber 5A	Fitness
MAANDAG				
09.00 uur		Functional training 60+/Move it	BBB	
10.00 uur	Yin Yoga			
18.30 uur		HIIT (30 minuten les)		
19.00 uur	Boksen			
20.00	Spinning ^a			
DINSDAG				
09.00 uur				Functional training
10.30 uur	Spinning			
19.00 uur	Easy Flow/Yin Yoga	PowerPump		
20.00 uur	Spinning	Fresh Balance		
WOENSDAG				
09.00 uur	Boksen		Bodyshape	Functional training
10.00 uur	Yin yoga			
18.30 uur		HIIT (30 minuten les) ^b		
20.00 uur	Pilates (mat)			
DONDERDAG				
09.00 uur			Steps ^c	Functional training
18.30 uur				Functional training
19.00 uur	Boksen			
19.30 uur		PowerPump		
20.30 uur	Easy flow/Yin yoga			
VRIJDAG				
09.00 uur			BBB	Functional training
10.00 uur				Functional training 60+
ZATERDAG				
08.15 uur	Spinning			
09.00 uur		Bodyshape		
10.00 uur	Hatha yoga			
ZONDAG				
09.00 uur	BBB			

Iedere dinsdag 19.30-20.30 uur Bootcamp bij het meertje in Hensbroek

FITNESS OPENINGSTIJDEN

Maandag t/m donderdag: 06.00-21.30 uur
Vrijdag: 06.00-21.00 uur
Zaterdag: 08.00-14.00 uur
Zondag: 09.00-13.00 uur

De Boer, Sport, Health, Wellness
Dobber 5A en 9, Obdam
www.sportstudiodeboer.nl

BELANGRIJKE INFO

De lessen worden 24 uur van te voren gecheckt.
Bij minimaal 4 aanmeldingen gaat de les door. Dus check voor aanvang van de les in de APP of deze doorgaat.

a = Niet op 6 en 20 juli en 3 aug

b = Niet op 19 juli

c = Niet op 16, 23, 30 juli