



LESROOSTER VOLWASSENEN

PER 15 SEPTEMBER 2026

Dag/tijd	Studio 1 Dobber 9	Functionele trainingsruimte Dobber 5A	Dance Stars Studio Dobber 5A
MAANDAG			
09.00 uur		Functional training 60+	BBB
09.30 uur	Yin Yoga		Move it
18.30 uur		HIIT (30 min)	
19.00 uur	Boksen	Bodyshape	
20.00 uur	Spinning		
DINSDAG			
09.00 uur	Spinning	Functional training	
18.00 uur	Yin Yang yoga		
19.00 uur	Easy flow & Yin yoga	PowerPump	
20.00 uur	Spinning	Fresh Balance	
WOENSDAG			
09.00 uur	Fitboksen	Functional training	Bodyshape
10.00 uur	Yin yoga		
18.30 uur		HIIT (30 min)	
19.00 uur	Bodyshape		
20.00 uur	Pilates (mat)		
DONDERDAG			
09.00 uur		Functional training	Steps
18.30 uur	Spinning	Functional training	
19.30 uur	Boksen	PowerPump	
20.30 uur	Easy flow & Yin yoga		
VRIJDAG			
09.00 uur		Functional training	BBB
09.15 uur	Spinning		
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		

Dinsdagavond 19.30 uur Bootcamp vindt plaats op het schoolplein van basisschool de Ark in Hensbroek.

CORE WORKOUTS

Maandag
09.30 uur
10.30 uur
19.30 uur
20.30 uur

Dinsdag
10.30 uur
19.30 uur

Woensdag
10.30 uur
19.30 uur
20.30 uur

Donderdag
10.30 uur
20.30 uur

Zaterdag
09.30 uur
10.30 uur

Zondag
09.30 uur
10.30 uur

FITNESS OPENINGSTIJDEN

Maandag t/m donderdag: 06.00-21.30 uur
Vrijdag: 06.00-21.00 uur
Zaterdag: 08.00-17.00 uur
Zondag: 09.00-15.00 uur

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