

Rooster 2018

GreenStarZaal

| TIJDEN | MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|-----------|----------------|-------------------------------------|-----------|-------------------|-------------|-------------------|-------------|
| 09.00 UUR | PILATES 30 MIN | | BODYSHAPE | FIFTY FIT | XCORE | BODYSHAPE | |
| 09.30 UUR | | | | CXWORX 30 minuten | | | |
| 10.00 UUR | ABS 30 minuten | | | | PILATES | CXWORX 30 minuten | BODYBALANCE |
| 11.00 UUR | | | | | | | BODYPUMP |
| 18.00 UUR | | CLUBBATTLE | | | | | |
| 19.00 UUR | STEP&SHAPE | CXWORX 30 minuten TMI 30 minuten | BODYPUMP | CLUBBATTLE | | | |
| 20.00 UUR | BODYPUMP | | | XCORE | BODYBALANCE | | |
| 21.00 UUR | ZUMBA | PILATES | | | | | |

Body&Mind RUIMTE

| TIJDEN | MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|--------|---------|---------|----------|-----------|---------|----------|--------|
| 09.00 | | | | | | | |
| 10.00 | | YOGA | YOGA | | | | |
| 19.00 | YOGA | | | | | | |
| 19.30 | | | | | | | |
| 20.00 | | | YOGA | | | | |
| 21.00 | | | | | | | |

Fitnesszaal FUNXTION-ZAAL LESSEN DUREN 30 MINUTEN

| TIJDEN | MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|-----------|---------|---------|----------|-----------|---------|----------|--------|
| 9.00 uur | F30 | F30 | | F30 | F30 | | |
| 9.30 uur | CROSS45 | | CROSS30 | | CROSS30 | | |
| 20.00 uur | CROSS30 | | CROSS30 | CROSS30 | | | |
| 20.30 uur | | | | | | | |

SpinCityZaal Rooster

| TIJDEN | MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|-----------|---------|-----------------|---------------------|---------------------------------|---------|-----------------|--------|
| 09.00 UUR | | | | RPM | | Freestyle cycle | |
| 09.30 UUR | RPM | | | | | | |
| 10.00 UUR | | | | | | | RPM |
| 19.00 UUR | RPM | | | | | | |
| 20.00 UUR | | Freestyle cycle | om 19.30 uur RPM | HIIT CYCLE 30 minuten RPM XL | | | |

Lokatie: Sportcentrum De Kuil

| TIJDEN | MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|-------------|---------|---------|------------|-----------|---------|----------|--------|
| 09.00- 9.45 | | | AQUA ZUMBA | | | | |

Buitenlessen

| TIJDEN | MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|-------------|---------|---------|----------|-----------|---------|-------------|--------|
| 10.00-10.30 | | | | | | BOOTCAMP L1 | |
| 10.30-11.30 | | | | | | BOOTCAMP L2 | |