

Rooster 2020 vanaf 1 september

BUITEN

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00 UUR			TOTAL BODY WORKOUT	FIFTY FIT	Ultimate (X)CORE	Ultimate (X)CORE	
10.00 UUR	ABS 30 MIN		BALANCE	CXWORX 30 MIN BATTLE 30 MIN	PILATES	CXWORX	BALANCE
11.00 UUR							BODYPUMP
17.00 UUR			TEENAGEPOWER				
18.00 UUR		BATTLE					
19.00 UUR	STEP&SHAPE	CXWORX/HIIT	BODYPUMP	HIIT/ABS			
20.00 UUR	BODYPUMP	PILATES	DANCE&SHAPE				
21.00 UUR			DANCE&SHAPE 21.00 - 21.30				

FITNESS OF BUITEN

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00-09.30	SENIOR FIT start 8.45	SENIOR FIT					
09.30-10.00	CROSS45						
20.00 UUR				CROSS45			

GREENSTARZAAL BOVEN

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00 UUR	PILATES 30 MIN						
09.30 UUR		YOGA					
19.00 UUR	YOGA						
19.15 UUR			YOGA start 19.15				

SPINNINGZAAL BINNEN

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00 UUR				09.00 RPM		09.00 FREERPM	
09.30 UUR	09.30 RPM						
10.00 UUR							10.00 RPM
18.30 UUR							
19.00 UUR	19.00 RPM						
19.30 UUR			19.30 RPM				
20.00 UUR		20.00 FREERPM		20.00 SPINNING			

BOOTCAMP BUITEN

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
10.30 UUR						10.30 BOOTCAMP	
19.30 UUR			19.30 BOOTCAMP				
20.00 UUR	20.00 BOOTCAMP						