

Rooster 2021

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				LESSMILLSCORE 30 MIN BATTLE 30 MIN		LESS MILLS CORE	
10.30 UUR	CORE STRENGTH 30 MINUTEN						
11.00 UUR							BODYPUMP
17.00 UUR			TEENAGEPOWER				
18.00 UUR	STEPBYSTEP 18.30 - 19.00	BATTLE					
19.00 UUR	STEP&SHAPE	LESS MILLS CORE/HIIT	BODYPUMP	HIIT/ABS			
20.00 UUR	BODYPUMP		DANCE&SHAPE				
21.00 UUR							

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	CROSS30			CROSS45			

GREENSTARZAAL BOVEN

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00 UUR	PILATES 30 MIN						
09.30 UUR		YOGA					
10.00 UUR			BALANCE 10.15-11.15		PILATES		BALANCE 09.45 -10.45
19.00 UUR	YOGA						
20.00 UUR		PILATES					

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							
20.00 UUR	20.00 BOOTCAMP						