

# Rooster 2021

## BUITEN

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00 UUR	HIIT45 start 8.45	HIIT45 start 8.45	BOOTY & CORE	FIFTY FIT	CORE Workout BOOTY		
09.30 UUR							
10.00 UUR	BOOTY			LESSMILLSCORE BATTLE 30 MIN	PILATES	LESSMILLSCORE	
10.30 UUR	CORE STRENGTH 30 MINUTEN						
11.00 UUR							BODYPUMP
16.00 UUR			TEENAGEPOWER				
17.00 UUR			HIIT45				
18.00 UUR	STEPBYSTEP	BATTLE					
19.00 UUR	STEP&SHAPE	LESSMILLSCORE BOOTY	BODYPUMP	HIIT45			
20.00 UUR	BODYPUMP	PILATES	DANCE&SHAPE	CORE Workout			

## GREENSTARZAAL BINNEN

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.30 UUR		YOGA					
10.00 UUR							POWERYOGA
17.00 UUR	HIIT45						
19.00 UUR	YOGA						

## BOOTCAMP BUITEN

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00 UUR						BOOTWALK	
09.30 UUR						BOOTRUN	
10.00 UUR							
20.00 UUR	BOOTRUN						

## SPINNINGZAAL BINNEN

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