# Rooster 29 november t/m 19 december

## GREENSTARZAAL BINNEN

| TIJDEN | MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 09.00 UUR | HIIT45<br>start 8.45 | HITT45<br>start 8.45 | BOOTY & CORE | FIFTY FIT | CORE Workout<br>BOOTY | TOTALBODY | |
| | | | | | | | |
| 10.00 UUR | BOOTY<br>CORE STRENGTH | | BODYPUMP | LESSMILLSCORE<br>BATTLE *30 MIN* | PILATES | LESSMILLSCORE<br>10.30<br>STEP&SHAPE | POWERYOGA |
| 11.00 UUR | | | | | | | BODYPUMP |
| | | | | | | | |
| 13.30 UUR | | | | | | 13.30 BATTLE | |
| 14.30 UUR | | | | | | LESSMILLSCORE<br>BOOTY | |
| 15.30 UUR | 15.30<br>BODYPUMP | | | | | | |

## YOGAZAAL BINNEN

| TIJDEN | MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 09.00 UUR | PILATES<br>30 MINUTEN | | | | | | |
| 09.30 UUR | | YOGA | | | | | |
| 10.00 UUR | | | | | | | |
| 17.00 UUR | | | | | | | |
| 19.00 UUR | | | | | | | |

## BOOTCAMP BUITEN

| TIJDEN | MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| 09.30 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 | 10.00 RPM |
| 11.00 UUR | | | | | | | 11.00 SPINNING |