

Rooster 2022

GREENSTARZAAL BINNEN

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00 UUR	HIIT45 start 8.45	HIIT45 start 8.45	BOOTY & CORE	FIFTY FIT	CORE STRENGTH BBB		
09.30 UUR		YOGA					
10.00 UUR	CORE STRENGTH BOOTY		BODYPUMP	LESSMILLSCORE CLUBBATTLE	PILATES	LESSMILLSCORE	BODYBALANCE
11.00 UUR							BODYPUMP
16.00 UUR							
17.00 UUR	HIIT45						
18.00 UUR		CLUBBATTLE	BODYBALANCE				
19.00 UUR	STEP&SHAPE	LESSMILLSCORE BOOTY	BODYPUMP	CROSS45			
20.00 UUR	BODYPUMP	PILATES	DANCE&SHAPE	BOOTY CORE workout			

YOGAZAAL BINNEN

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
19.00 UUR	YOGA						

BOOTCAMP BUITEN

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00 UUR						Bootcamp Walk	
09.30 UUR						Bootcamp Run	
19.30 UUR	Bootcamp Run						

SPINNINGZAAL BINNEN

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00 UUR	RPM			SPINNING		RPM	
09.30 UUR							
10.00 UUR							SPINNING
11.00 UUR							CYCLE & STRENGTH
19.00 UUR	RPM			SPINNING			
19.30 UUR		LessMills Sprint	RPM MIX				
20.00 UUR	LessMills Sprint	RPM					