

Rooster 2023 VANAF NOVEMBER

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 BOOTY		
09.30 UUR		YOGA					
10.00 UUR	CORE STRENGTH BOOTY		BODYPUMP	LESSMILLSCORE	PILATES	LESSMILLSCORE	BODYBALANCE
11.00 UUR							BODYPUMP
16.00 UUR							
17.00 UUR	HIIT45						
18.00 UUR		CLUBBATTLE					
19.00 UUR	STEP&SHAPE	LESSMILLSCORE BOOTY	BODYPUMP	BODYBALANCE			
20.00 UUR	BODYPUMP	PILATES	DANCE&SHAPE	LES MILLS SHAPES			

YOGAZAAL BOVENZAAL

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	
11.00 UUR							Outdoor Workout
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							
19.00 UUR	RPM			SPINNING			
19.15 UUR							
19.30 UUR			RPM MIX				
20.00 UUR	LessMills Sprint	RPM					