

# Rooster

## GREENSTARZAAL

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
08.45 uur	HIIT45	HIIT45					
09.00 UUR				TOTALBODY	FIFTY FIT	CORE STRENGTH	
09.30 UUR		YOGA			BOOTY		
10.00 UUR	CORE STRENGTH			BODYPUMP	LESSMILLSCORE	PILATES	CORE STRENGTH
10.30 UUR	BOOTY			YOGA			BODYPUMP
11.30 UUR							
18.00 UUR		BODYCOMBAT					
19.00 UUR	STEP&SHAPE	LESSMILLSCORE	BODYPUMP	BODYBALANCE			
20.00 UUR		BOOTY					
20.00 UUR	BODYPUMP	PILATES	DANCE&SHAPE	BODYCOMBAT			
21.00 UUR		PILATES					

## FITNESS ZAAL

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00- 9.45	20.00 UUR HYROX		18.30 UUR HYROX	20.00 UUR HYROX			10.00 UUR HYROX

## SPINNINGZAAL

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00 UUR	SPINNING			SPINNING		SPINNING	
09.30 UUR							SPINNING
19.00 UUR	RPM						
19.30 UUR		ScptCycle	RPM MIX				

## 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	
10.30 UUR							Outdoor Workout
19.00 UUR							
19.30 UUR	Bootcamp Run		Bootcamp Run				