

ROOSTER

01-07 t/m 30-09-2020

	STUDIO 1	OUTDOOR-BAAN 1	OUTDOOR-BAAN 2	TENNIS-BANEN	FITNESS	ZWEMBAD	KIDZZ
MA							
7.15					FUNCTIONELE TRAINING ^{30 min.}		
8.45	PILATES	CIRCUIT TRAINING ^{30 min.}	TBW				
10.15			ZUMBA	JOYWALK	CORE & BALANCE ^{30 min.}		
14.45					FIT+ ^{30 min.}		
17.45	OUDER+KIND YOGA	WOD	#JUMP				OUDER+KIND YOGA 5-12 JR
19.15	MIND IN BALANCE		BODY PUMP	SPRINT & CX WORKX			
20.45				BODY BALANCE			
DI							
7.15				SPRINT ^{30 min.}			
7.45				FUNCTIONELE TRAINING ^{30 min.}			
8.45	YIN YOGA	CIRCUIT TRAINING ^{30 min.}		BODY SHAPE			
10.15	MIND IN BALANCE			DANCE WORK OUT	CORE & BALANCE ^{30 min.}		
13.15				FIT+			
14.45						FIT+ AQUA	
16.00						16.00 - 19.00 RAKETZWEMMEN ABC	16.00 - 19.00 RAKETZWEMMEN ABC
19.15	POWER YOGA	WOD	XCORE	SPINNING			
20.45						AQUAROBICS	
WO							
8.45		CIRCUIT TRAINING ^{30 min.}	TBW	SPINNING			
9.00						BABY ZWEMMEN 0-2 JR	BABY ZWEMMEN 0-2 JR
10.00						PEUTER ZWEMMEN 2-4JR	PEUTER ZWEMMEN 2-4JR
10.15				JOYWALK	CORE & BALANCE ^{30 min.}		
13.00							
14.45					FIT+ ^{30 min.}		
17.45			#JUMP				
18.15				CX WORKX			
19.15	BODY BALANCE		WOD	SPINNING			
DO							
7.15	POWER YOGA				FUNCTIONELE TRAINING ^{30 min.}		
8.45	MIND IN BALANCE		BODY PUMP	DANCE WORK OUT			
10.15	PILATES				CORE & BALANCE ^{30 min.}	AQUAROBICS	
14.45					FIT+ ^{30 min.}		
17.45		WOD					
19.15	POWER YOGA		XCORE	SPINNING			
20.45	YIN YOGA						
VR							
8.45		CIRCUIT TRAINING ^{30 min.}	BODY SHAPE	SPINNING			
9.00							
10.15	BODY BALANCE			JOYWALK	CORE & BALANCE ^{30 min.}		
13.15				FIT+			
14.45						FIT+ AQUA	
16.00						16.00 - 19.00 RAKETZWEMMEN ABC	16.00 - 19.00 RAKETZWEMMEN ABC
19.00							
ZA							
8.45		OUDER+KIND BOOTCAMP	BODY PUMP				OUDER+KIND BOOTCAMP 5-11 JR
9.00						9.00 - 12.00 RAKETZWEMMEN ABC	9.00 - 12.00 RAKETZWEMMEN ABC
10.15	POWER YOGA	WOD	TBW		CORE & BALANCE ^{30 min.}		
12.00							
ZO							
8.45	YIN YOGA	CIRCUIT TRAINING ^{30 min.}	KIDZZ SPORT	SPINNING			KIDZZ SPORT 5-11 JR
10.15	KIDZZ YOGA	ZUMBA		BODY BALANCE	CORE & BALANCE ^{30 min.}		KIDZZ YOGA 5-12 JR

ZOMERVAKANTIES: Raket zwemmen ABC: Maandag 20 juli t/m Zondag 16 augustus **Baby en peuterzwemmen:** Maandag 20 juli t/m Zondag 23 augustus **Kidzz-lessen:** Maandag 13 juli t/m Zondag 23 augustus