

ROOSTER

VANAF 20-12-2021 T/M 14-01-2022

Body&Mind
Dance/Fun
Conditie
Fit+
Core
Strength
Kidzz

	STUDIO 1	STUDIO 2	YOGA STUDIO	FITNESS	SQUASH	ZWEMBAD	TENNISBAAN 3
MA							
7.15	GRIT CARDIO 30 minuten			FUNCTIONELE TRAINING 30 minuten			
7.45		HIIT SPINNING 30 minuten					
8.30		SPINNING 50 minuten					
9.00			PILATES 50 minuten				
10.00	CORE & BALANCE 30 minuten	JOYWALK 50 minuten	RESTORATIVE YOGA 50 minuten				
11.00	BODYPUMP 50 minuten					AQUAROBICS 45 minuten	
14.45						AQUAROBICS 45 minuten	
15.00	GRIT CARDIO 30 minuten						
15.30	BODYPUMP 50 minuten	HIIT SPINNING 30 minuten					
16.00		SPINNING 50 minuten	YIN YOGA 50 minuten				
16.30	LES MILLS CORE 30 minuten						
DI							
7.15				FUNCTIONELE TRAINING 30 minuten			
8.15		HIIT SPINNING 30 minuten					
8.45		SPINNING 50 minuten					
9.00	BODY SHAPE 50 minuten		YIN YOGA 50 minuten				
10.00	DANCE WORKOUT 50 minuten				CORE & BALANCE 30 minuten		
11.00	XCO 50 minuten						
11.15						AQUAROBICS 45 minuten	
12.30			PILATES 50 minuten				
13.30	FIT+ 45 minuten						
14.45						FIT+ AQUA 45 minuten	
15.00	BODYPUMP 50 minuten						WOD 50 minuten
16.00	GRIT CARDIO 30 minuten					16.00 - 16.30 RAKETZWEMMEN ABC 2 BANEN BESCHIKBAAR	
16.30		HIIT SPINNING 30 minuten					
WO							
7.45		SPINNING 50 minuten					
9.00		SPINNING 50 minuten				BABYZWEMMEN 0-2 jaar	WOD 50 minuten
10.00	CORE & BALANCE 30 minuten					PEUTERZWEMMEN 2-4 jaar	
15.00		JOYWALK 50 minuten				13.30 - 16.30 RAKETZWEMMEN ABC ZWEMBAD GESLOTEN	
16.00		SPINNING 50 minuten					
DO							
7.15	GRIT CARDIO 30 minuten			FUNCTIONELE TRAINING 30 minuten			
8.00		HIIT SPINNING 30 minuten					
8.45		SPINNING 50 minuten					
9.00	BODYPUMP 55 minuten		HATHA YOGA 50 minuten				
10.00	DANCE WORKOUT 50 minuten		YINYANG YOGA 50 minuten				
11.15						AQUAROBICS 45 minuten	
12.30						12.30 - 16.00 HEESAKKERS FYSIO TWEË BANEN BESCHIKBAAR	
15.00							WOD 50 minuten
16.00		SPINNING 50 minuten					
VR							
9.00	BODY SHAPE 50 minuten	SPINNING 50 minuten					WOD 50 minuten
10.00	BODY BALANCE 55 minuten	JOYWALK 10.10 tm 11.00 uur • 50 minuten			CORE & BALANCE 30 minuten		
13.30	FIT+ 45 minuten						
14.45						FIT+ AQUA 45 minuten	
15.00	BODYPUMP 55 minuten					16.00 - 16.30 RAKETZWEMMEN ABC TWEË BANEN BESCHIKBAAR	
16.00							
ZA							
9.00	BODYPUMP 55 minuten						
9.30		HIIT SPINNING 30 minuten					
10.00	TOTAL BODY WORKOUT 50 minuten	SPINNING 50 minuten		CIRCUIT TRAINING 45 minuten			KIDZZCLUB KIDZZACTIVITEITEN 50 minuten
11.00		#JUMP 50 minuten					
11.15	BOKSEN 50 minuten						
12.30	FULL BODY WORKOUT 50 minuten					12.00 - 15.00 RAKETZWEMMEN ABC ZWEMBAD GESLOTEN	
14.00			PILATES 50 minuten				
15.15						AQUAROBICS 45 minuten	
ZO							
9.00			YIN YOGA 50 minuten	CIRCUIT TRAINING 45 minuten			
9.30	ZUMBA 50 min	SPINNING 50 minuten					
9.45							GRIT CARDIO 30 minuten
10.00			KIDZZYOGA 5-12 JAAR 50 minuten		CORE & BALANCE 30 minuten		
10.30	LES MILLS CORE 30 minuten						
11.00							KIDZZSPORT 50 minuten
11.15	BODY BALANCE 55 minuten						