GROEPSLESROOSTER

Geldig 1 april t/m 30 juni 2019
Rooster is onder voorbehoud en kan tussentijds worden geactualiseerd

ZAAL 1

TIJD	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00	SPINNING	ZUMBA	rpm	KEEP FIT	rpm	rpm	rpm 9.30
10.00			BODYPUMP	BODY BALANCE	BBB-30	BODYPUMP	BBB-30 10.30
16.15				4-6 DanceFit kids			
17.00				7-12 DanceFit Jr.			
18.00	BODYPUMP	BODYIMPACT 18.30 uur					
19.00	rpm	BODYPUMP EXPRESS 30 min	BODY STEP				
19.30		BBB-30		BBB-30			
20.00	BODYPUMP		BODYPUMP	rpm XL			
20.15		rpm XL					

ZAAL 2

TIJD	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00	PILATES	BODYSHAPE			Zumba/shape	BODY STEP	Strong yoga
10.00	Basic yoga	BODY BALANCE	PILATES SR	Zaktraining	BODY BALANCE	BODY BALANCE 10.15 uur	Stress Relief yoga
11.30						Zaktraining	
16.30			4-8 Zaktraining kids		17.00 -18.00		
17.15			8-13 Zaktraining kids		4-13 Zaktraining kids		
18.00	Zaktraining		BODY BALANCE		* Zaktraining		
19.00	BODY STEP	ZUMBA	3 Shape Barre Workout	YOGA	* Techniek (kick)boksen		
20.00	BODY BALANCE 20.15	PILATES	Zaktraining	Zaktraining			

FITNESSZAAL

TIJD	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.30	CIRCUIT	CIRCUIT	CIRCUIT	CIRCUIT	CIRCUIT		
14.00		BEWEGEN OP MAAT	BEWEGEN OP MAAT				
15.00			Senioren circuit				
Egmond aan Zee	Bootcamp 19.30				Bootcamp 9.00		