

# SPORTROOSTER

Maandag								08.00 - 22.30 uur	
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit		
09.00	Step Medium	Juliën			Spinning	Thessa			
10.00	BodyShape	Juliën							
10.15					PowerYoga	Thessa			
17.45					Spinning	Rob			
18.00	AS CrossTraining	Dennis	Kickboksen 10-15 jaar	Steff					
18.45					Spinning	Frank			
19.00	PowerPump	Dennis	Kickboksen beginners	Steff					
20.00	BodyShape	Frank	Kickboksen gevorderd	Steff					

Donderdag								08.30 - 22.30 uur	
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit		
09.00	Step Medium	Juliën					Circuit	Karina	
09.45	Buikspierkwartier	Juliën							
10.00	BodyShape	Juliën				Spinning	Karina		
16.30							Circuit Jeugd	Dennis	
16.45									
18.00	Pilates	Thessa	Kickboksconditietraining	Jorne					
19.00	BodyShape	Dennis	Kickboksconditietraining	Jorne	Spinning	Thessa			
19.30									
20.00	AS Cross/Bootcamp	Dennis	Kickboksconditietraining	Jorne	PowerYoga	Thessa			

Dinsdag								08.30 - 22.30 uur	
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit		
09.00	Pilates	Thessa			Spinning	Dennis			
09.15			DAMES Kickbokscondtr.	Margot					
10.00	BodyShape	Thessa					Circuit	Dennis	
11.00	Masterclass (50+)	Karina							
17.30			Pilates	Thessa					
18.30	Zumba	Jeanell	Kickboksconditietraining	Bryan					
18.45					Spinning	Thessa			
19.30	Step Medium	Juliën	Kickboksconditietraining	Carlos					
20.30	AS CrossTraining	Dennis	Grappling	Carlos	Spinning	Rob			

Vrijdag								08.30 - 22.00 uur	
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit		
09.00	Step Basic	Nora			Spinning	Karina			
09.15			Pilates	Thessa					
10.00	Masterclass (50+)	Dennis							
10.15			Pilates	Thessa					
17.30									
19.00	Step Medium	Dennis	Kickboksconditietraining	Jorne	Spinning	Thessa			
19.30							Circuit	Zoë	
20.15	AS CrossTraining	Dennis	Aikido (wapentraining)	Richard					

Woensdag								08.30 - 22.30 uur	
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit		
09.00							Circuit	Karina	
09.30	Step Complex	Juliën							
10.00					Spinning	Thessa			
10.15	PowerStep Basic	Juliën					Circuit (50+)	Karina	
10.45	PowerPump	Juliën							
16.00			Weerb / Kickb 8-11 jr	Steff					
17.00	KidsDance 7-10 jr	Romy	Kickboksen 12-15 jaar	Steff					
17.45					Spinning	Rob			
18.00	TeensDance 11-14 jr	Romy	Kickboksen > 15 jr/Rec	Steff					
19.00	PowerPump	Thessa	Kickboksen gevorderd	Rob					
19.30					Spinning	Karina			
20.00	Zumba	Rianne							
20.15			Aikido (90 min)	Richard					

Zaterdag								08.00 - 14.00 uur	
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit		
08.45	AS CrossTraining	Dennis							
09.00					Spinning	Thessa			
09.15			Pilates	Margot					
10.00	BodyShape	Dennis							
10.15			Balance	Margot					
11.10	Buikspierkwartier	Dennis							
11.30	Zumba	Jeanell	Kickboksconditietraining	Jorne					
12.00									
12.30			Grappling	Carlos					

Zondag								08.00 - 14.00 uur	
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit		
09.00			Aikido	Richard	Spinning	Rob			
10.00	Easy Yoga	Margot							