

SPORTROOSTER

Maandag								08.00 - 22.00 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	Jorne					
18.45					Spinning	Frank			
19.00	PowerPump	Dennis	Kickboksen beginners	Steff					
20.00	BodyShape	Frank	Kickboksen gevorderd	Steff					

Dinsdag								08.00 - 22.00 uur	
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit		
09.00	Pilates	Thessa			Spinning	Dennis			
09.15			Kickbokscondtraining	Jorne					
10.00	BodyShape	Thessa					Circuit	Dennis	
11.00	Masterclass (50+)	Karina							
16.30			Bokszak/Techniek 10-15 jr	Steff					
17.30	Pilates	Thessa							
18.30	Zumba	Jeanell	Kickboksconditietraining	Jorne					
18.45					Spinning	Thessa			
19.30	Step Medium	Juliën	Kickboksconditietraining	Carlos					
20.30	AS CrossTraining	Dennis	Grappling	Carlos	Spinning	Rob			

Woensdag								08.00 - 22.00 uur	
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit		
09.00							Circuit	Jorne	
09.30	Step Complex	Juliën							
10.00					Spinning	Thessa			
10.15	PowerStep Basic	Juliën					Circuit (50+)	Jorne	
10.45	PowerPump	Juliën							
16.00			Weerb / Kickb 7-10 jr	Steff					
17.00			Bokszak/Techniek 10-15 jr	Steff					
17.45					Spinning	Rob			
18.00	AS Cross Training	Thijmen	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					

Donderdag								08.00 - 22.00 uur	
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit		
09.00	Step Medium	Juliën							
09.45	Buikspierkwartier	Juliën							
10.00	BodyShape	Juliën			Spinning	Rob			
16.30							Circuit Jeugd	Dennis	
17.00			Bokszak/Techniek 10-15 jr	Nic					
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			

Vrijdag								08.00 - 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	Thijmen	
20.15	AS CrossTraining	Dennis	Aikido (wapentraining)	Richard					

Zaterdag								08.00 - 16.00 uur	
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit		
08.45	AS CrossTraining	Dennis							
09.00					Spinning	Thessa			
09.15			Pilates	Karina					
10.00	BodyShape	Dennis							
10.15			Balance	Daniëlle					
11.10	Buikspierkwartier	Dennis							
11.30	Zumba	Jeanell	Kickboksconditietraining	Jorne					
12.30			Grappling	Carlos					

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