

# 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 75 min	Thessa					
17.00			Kickboksen Jgd 8-12 jr	Jorne					
17.45					Spinning	Rob			
18.00			Kickboksen Jgd 13-18 jr	Jorne					
18.45					Spinning	Frank			
19.00	PowerPump	Juliën	Kickboksen beginners	Steff					
20.00	BodyShape	Frank	Kickboksen gevorderd	Steff					

Donderdag								08.00 - 22.00 uur	
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit		
09.00	Step Medium	Juliën							
09.45									
10.00	BodyShape	Juliën			Spinning	Rob			
16.30									
17.00			Bokszak Jeugd 10-15 jr	Nic					
18.00	Pilates	Thessa	Kickboksconditietraining	Jorne					
19.00	BodyShape	Karina	Kickboksconditietraining	Jorne	Spinning	Thessa			
19.30									
20.00	AS CrossTraining	Thijmen	Kickboksconditietraining	Jorne	PowerYoga	Thessa	75 min		

Dinsdag								08.00 - 22.00 uur	
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit		
09.00	Pilates	Thessa			Spinning	Kathinka			
09.15			Kickboksconditietraining	Jorne					
10.00	BodyShape	Thessa					Circuit	Meike	
11.00	Masterclass (50+)	Karina							
16.30			Bokszak Jeugd 10-15 jr	Steff					
17.30	Pilates	Thessa							
18.30	Zumba	Jeanell	Kickboksconditietraining	Jorne					
18.45					Spinning	Thessa			
19.30	Step Medium	Juliën	Kickboksconditietraining	Jorne	Spinning	Rob	20.00 uur!		
20.30	AS CrossTraining	Thijmen							

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+)	Nora							
10.15			Pilates	Thessa					
17.30									
18.30			Kickboksconditietraining	Rob					
19.30			Aikido (wapenttraining)	Richard			Circuit	Thijmen	
20.15	AS CrossTraining	Thijmen							

Woensdag								08.00 - 22.00 uur	
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit		
09.00			Pilates	Thessa			Circuit	Jorne	
09.30	Step	Juliën							
10.00					Spinning	Thessa			
10.15							Circuit (50+)	Jorne	
10.30	Buikspierkwartier	Juliën							
16.00			Weerb / Kickb 7-10 jr	Steff					
17.00			Kickboksen Jgd 10-15 jr	Steff					
17.30									
17.45					Spinning	Rob			
18.00			Kickboksen beg/recr	Steff					
19.00	PowerPump	Thessa	Kickboksen gevorderd	Rob					
19.30					Spinning	Karina			

Zaterdag								08.00 - 16.00 uur	
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit		
08.00									
09.00	BodyShape	Meike			Spinning	Rob/Wer			
09.15			Pilates	Karina					
10.10	Buikspierkwartier	Meike							
10.15			Yoga	Karina					
10.30	Zumba	Jeanell							
11.00			Kickboksconditietraining	Jorne					
12.30									

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