

# SPORTROOSTER

Maandag 07.30 - 22.00 uur								
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit	
09.00	Step Medium	Juliën			Spinning	Kristel		
10.00	BodyShape	Juliën						
10.15			Yoga: Vinyasa 60 min	Thessa				
17.00			Kickboksen Jgd 10-15 jr	George	Spinning	Rob	<- 17.45	
18.00			Kickboksen Jgd gevord.	George				
18.30	PowerPump	Nicola						
19.00			Kickboksen beginners	Steff				
19.30	BodyShape	Betty			Spinning	Nicola		
20.00			Kickboksen gevorderd	Steff				
20.30	BodyBalance	Betty						

Donderdag 07.30 - 22.00 uur								
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Outdoor	
09.00	Step Advanced	Juliën						
10.00	BodyShape	Juliën						
16.00								
17.00			Bokszak Jeugd 10-15 jr	Nic				
18.00			Pilates	Thessa			Kb zaktrain	Jorne
18.30	Zumba	Jeanell						
19.00			Yoga Relax&Recharge	Thessa	Spinning	Nicola	Kb zaktrain	Jorne
19.30	BodyShape	Betty						
20.00			Kickboksen zaktraining	Jorne	20.10 Circuit	Nicola		
20.30								

Dinsdag 07.30 - 22.00 uur								
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Outdoor	
09.00	Pilates	Thessa			Spinning	Kathinka		
10.15	BodyShape	Thessa				10.00 ->	Circuit	Nicola
11.00								
16.30			Bokszak Jeugd 10-15 jr	Steff				
17.30	Pilates	Thessa						
18.00	Jeugd Circuit	Nicola					Kb zaktrain	Jorne
18.30	Zumba	Jeanell	Yoga:Relax&Recharge	Thessa				
19.00							Kb zaktrain	Jorne
19.30	Step Medium	Juliën						
20.00			Boksen techniek/sparren	Roy S	Spinning	Nicola		

Vrijdag 07.30 - 22.00 uur								
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Outdoor	
09.00	Step Basic	Nora			Spinning	Karina		
09.15			Pilates	Thessa				
10.00	Masterclass (50+)	Nora						
10.15			Pilates	Thessa				
16.30			Kickboksen Jgd gevord.	Nic				
18.30			Boksen zaktraining	Roy S				
19.30							AS CrossTr.	Jim
20.00			Aikido (wapentraining)	Richard				

Woensdag 07.30 - 22.00 uur								
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit	
09.00					Spinning	Karina	Circuit	Jorne
10.15			Pilates	Karina			Circuit	Jorne
16.00			Weerb / Kickb 7-10 jr	Steff				
17.00			Kickboksen Jgd 10-15 jr	Steff				
17.45					Spinning	Rob		
18.00			Kickboksen beg/recr	Steff				
18.45	PowerPump	Nicola						
19.00			Kickboksen gevorderd	Rob				
19.30	AS Cross Outdoor	Thijmen			Spinning	Kristel		
19.45								
20.15			Aikido	Richard				

Zaterdag 07.30 - 15.00 uur								
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Outdoor	
08.45			Pilates	Karina				
09.00	BodyBalance	Betty			Spinning	Nicola		
09.45			Pilates	Karina				
10.00	PowerPump	Nicola						
11.00	Zumba	Jeanell				10.45->	Kb zaktrain	Jorne
12.00			Kb zaktraining	Jorne				
12.30								

Zondag 07.30 - 14.00 uur								
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit	
09.00			Aikido	Richard				
09.30					Spinning	Karina		
10.00	Yoga:Relax&Recharge	Thessa						