

# 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			

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	Jeugd Circuit	Nicola	Pilates	Thessa					
18.00							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					
17.00			Kickboksen Jgd gevord.	Nic					
17.45	Step Basic	Tanya							
18.30			Boksen zaktraining	Roy S					
19.30							AS CrossTr.	Jens	
20.15			Aikido (wapentraining)	Richard					

Woensdag								07.30 - 22.00 uur	
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit		
09.00	PowerPump	Nicola			Spinning	Karina	Circuit 09.15	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					Spinning	Kristel			
19.45	AS Crosstraining	Thijmen							
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								08.00 - 14.00 uur	
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit		
09.00			Aikido	Richard					
09.30					Spinning	Karina			
10.00	Yoga:Relax&Recharge	Thessa							