

SPORTROOSTER

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

Dinsdag 07.30 - 22.00 uur								
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Outdoor	
09.00	Pilates	Thessa						
10.15	Yoga Vinyasa Flow	Thessa				10.00 ->	Circuit	Nicola
16.30			Bokszak Jeugd 10-15 jr	Steff				
17.30			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						
19.45					Spinning	Robert		
20.00			Boksen techniek/sparren	Roy S			AS ROX	Jens

Woensdag 07.30 - 22.00 uur								
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit	
09.00	PowerPump	Lisette					Circuit	Beer
10.15	Pilates	Loïs					Circuit 65+	Beer
16.00			Weerb / Kickb 7-10 jr	Steff				
17.00			Kickboksen Jgd 10-15 jr	Steff				
17.45								
18.00			Kickboksen beg/recr	Steff				
18.45								
19.00	PowerPump	Nicola	Kickboksen gevorderd	Ste/Jor				
19.30					Spinning	Kristel		
19.45								
20.15			Aikido	Richard				

Donderdag 07.30 - 22.00 uur								
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit	
09.00	Step Advanced	Juliën						
10.00	BodyShape	Juliën						
16.00								
17.00			Bokszak Jeugd 10-15 jr	Nic				
17.30								
18.00	Yoga: Relax&Recharge	Loïs	18.45 Kickboksen zaktr	Jorne				
19.00	BodyShape	Betty			Spinning	Jeanette	AS ROX	Beer
19.30			19.45 Kickboksen zaktr	Jorne			Circuit	Estee
20.00	Pilates	Betty						

Vrijdag 07.30 - 21.00 uur								
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Outdoor	
09.00	Step	Nora			Spinning	Nicola		
09.15			Pilates	Thessa				
10.00	Masterclass (50+)	Nora						
10.15			Pilates	Thessa				
17.00			Kickboksen Jgd gevord.	Nic				
17.30								
18.30			Boksen zaktraining	Roy S				
19.30								
20.15			Aikido (wapentraining)	Richard				

Zaterdag 07.30 - 15.00 uur								
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Outdoor	
08.45								
09.00	BodyBalance	Betty			Spinning	Nic/Jean		
09.45								
10.00	PowerPump	Nicola	Pilates	Betty				
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	Jea/Rob		
10.15	Yoga:Relax&Recharge	Loïs				10,00->	AS ROX	Tim