

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							
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 Jens
16.30			Bokszak Jeugd 10-15 jr	Julia			
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
09.30			Kb zaktrain Women Only	Julia			
10.15	Pilates	Loïs					Circuit 65+ Beer
16.00			Weerb / Kickb 7-10 jr	Steff			
17.00			Kickboksen Jgd 10-15 jr	Steff			
18.00			Kickboksen beg/recr	Steff			
18.45	PowerPump	Nicola					
19.00			Kickboksen gevorderd	Ste/Jor			
19.30					Spinning	Kristel	
19.45							
20.15			Aikido gevorderd	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	Pilates	Thessa					
18.30	Yoga: Relax&Recharge	Thessa	18.45 Kickboksen zaktr	Jorne			
19.00					Spinning	Jeanette	AS ROX Beer
19.30	BodyShape	Betty	19.45 Kickboksen zaktr	Jorne			Circuit Estee
20.00							

Vrijdag 07.30 - 21.00 uur							
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Outdoor
09.00	Step	Nora	Pilates	Thessa	Spinning	Nicola	
10.00	Masterclass (50+)	Nora	Pilates	Thessa			
11.00			Pilates	Thessa			
10.15							
18.00	Pilates	Loïs					
17.30							
18.30			Boksen zaktraining	Roy S			
19.30							
20.15			Aikido	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