

# 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							
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		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			
19.30	BodyShape	Betty	19.45 Kickboksen zaktr	Jorne			Circuit	Estee	
20.00									

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	
11.00									
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							
20.00			Boksen techniek/sparren	Roy S	Spinning	Robert			

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					

Woensdag								07.30 - 22.00 uur	
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit		
09.00	PowerPump	Lisette					Circuit	Beer	
10.15	Pilates	Loïs					Circuit 50+	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	PowerPump	Nicola							
19.00			Kickboksen gevorderd	Ste/Jor					
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									
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							