

ROOSTER GROEPSFITNESS

TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
7:30							
9:30	Bodypump Dafna	Hatha Yoga Fleur	Bodyshape Ellen	Spinning Denise	BodyPump Ingrid		9:30-11:00KundaliniYoga Wessel
10:00	0.30 Buikspierkwartier (boksring)					Bodyshape Ellen	Spinning Niloe
10:30	Spinning Elvira	Buikspierkwartier (boksring)	Buikspierkwartier (boksring)	Buikspierkwartier (boksring)	Buikspierkwartier (boksring)	Buikspierkwartier (boksring)	
11:00						Step Go Dafna	Bodypump Niloe
11:00						Spinning Elvira	
12:00						Bodypump Dafna	
13:00							
15:30							Pilates Elize
18:00	Buikspierkwartier (boksring)	Buikspierkwartier (boksring)	Buikspierkwartier (boksring)	Buikspierkwartier (boksring)	Buikspierkwartier (boksring)		
18:00	Power Yoga Grazia	Bodypump Dafna	Poweryoga Catherine		Hatha Yoga Catherine		
18:30	Spinning Ingrid		Spinning Niloe	Bodypump Paul	Spinning Elvira		
19:00	Zumba Sculpt Said	Bodyshape Dafna	Bodypump Dafna				
19:30	19:00 Kickbox Clinic Marlon (Boxring)	Spinning Elvira	19.00 Boxing Pedro (Boxring)	DJ spinning Sammy			
20:00	Kundalini yoga Anne		BBB Dafna				
20:45	Buikspierkwartier boks-kwartier	Buikspierkwartier (boksring)	Buikspierkwartier (boksring)	Buikspierkwartier (boksring)			
21:00		bokskwartier (boksring)	Pilates Romy	bokskwartier (boksring)			

Haarlemmer Houthuinen 37-49 1013 GM Amsterdam | 020- 625 21 09 | houthuinen@clubsportive.nl