

ROOSTER GROEPSFITNESS

	ZAAL 1		ZAAL 2		EXTRA ZAAL 1	
MA	9.30 uur		9.30 uur	Spinning (45 min.)		
	10.30 uur	Bodypump				
	12.00 uur	Hatha Yoga			11.45 uur	Buikspierkwartier
	18.00 uur	Bootcamp			17.45 uur	Buikspierkwartier
	18.30 uur		18.30 uur	Spinning (45 min.)		
	19.00 uur	Bodypump				
	20.00 uur			Spinning (45 min.)		
	20.30 uur	Kickboxing				
DI	9.30 uur	Strenght & Flexibility				
	10.30 uur					
	12.00 uur	Bodypump			11.45 uur	Buikspierkwartier
	17.00 uur	Power Yoga				
	18.00 uur	Shapesportive				
	18.30 uur			Spinning (90 min.)		
	19.00 uur	Step Go				
WO	9.30 uur		9.30 uur	Spinning (45 min.)		
	12.00 uur	(Mat) Pilates				
	17.30 uur	Bodypump				
	18.30 uur	Zumba		Spinning (45 min.)		
	20.00 uur	Spinning				
	20.30 uur	Hatha Yoga				
DO	9.30 uur					
	10.30 uur					
	10.00 uur	Box & Shape			11.45 uur	Buikspierkwartier
	18.00 uur				17.45 uur	Buikspierkwartier
	18.30 uur			Spinning (45 min.)		
	19.00 uur	Bootcamp				
	20.00 uur	Hatha Yoga				
VR	9.30 uur	Bodypump				
	13.30 uur		13.30 uur	Spinning (45 min.)		
	16.00 uur	Breakdance				
	17.00 uur	Hiphop Groove				
	18.00 uur	(Mat) Pilates				
	18.30 uur		18.30 uur	Spinning (45 min.)		
	19.30 uur	Bodypump				
	21.00 uur					
ZA	9.00 uur	Bodypump				
	10.00 uur		10.00 uur	Spinning (45 min.)		
	15.00 uur	Kickboxing				
	16.00 uur					
	17.00 uur	Power Yoga (90 min)				
ZO	9.00 uur					
	10.00 uur	Shapesportive				
	11.00 uur	Hangover workout				
	12.00 uur	Strenght & Flexibility				
	16.00 uur	Bodypump				
	17.00 uur			Spinning (45 min.)		



clubsportive