

# ROOSTER GROEPSLESSEN

## Maandag:

WOD*	08.30 - 09.00 uur
Spinning	09.00 - 09.30 uur
Dynamics	09.00 - 09.50 uur
Circuit	09.30 - 10.00 uur
BodyBalance	10.00 - 11.00 uur
Yin Yoga	17.00 - 18.00 uur
WOD*	17.30 - 18.00 uur
Crossbox*	18.30 - 19.15 uur
BodyCombat	19.15 - 20.10 uur
Crossbox	19.30 - 20.15 uur
Spinning	19.30 - 20.30 uur
Sh'Bam	20.15 - 21.00 uur

## Vrijdag:

WOD*	08.45 - 09.30 uur
Spinning	09.00 - 09.30 uur
Dynamics	09.00 - 09.50 uur
Circuit	09.30 - 10.00 uur
Pilates	10.00 - 11.00 uur
BodyAttack	19.00 - 20.00 uur
Crossbox*	19.00 - 19.45 uur
Spinning	19.30 - 20.30 uur

## Dinsdag:

WOD*	08.45 - 09.30 uur
Spinning	09.00 - 09.30 uur
Total Body	09.00 - 09.50 uur
Circuit	09.30 - 10.00 uur
Pilates	10.00 - 11.00 uur
WOD*	17.30 - 18.00 uur
Crossbox*	19.00 - 19.45 uur
BodyPump	19.00 - 19.55 uur
Spinning	19.30 - 20.30 uur
BodyBalance	20.00 - 21.00 uur

## Zaterdag:

Bodypump	09.00 - 09.55 uur
Sh'Bam	10.00 - 10.45 uur

## Zondag:

Pilates	10.00 - 11.00 uur
Spinning	10.00 - 11.00 uur

## Woensdag:

Spinning	09.00 - 09.30 uur
BodyAttack	09.00 - 09.50 uur
Circuit	09.30 - 10.00 uur
Fit en Vitaal	10.00 - 11.00 uur
WOD*	17.30 - 18.00 uur
Crossbox*	19.00 - 19.45 uur
Grit Strength	18.45 - 19.15 uur
Spinning	19.30 - 20.15 uur
BodyPump	19.30 - 20.15 uur
Sh'Bam	20.30 - 21.15 uur

## Donderdag:

Callanetics	09.00 - 09.50 uur
Spinning	09.00 - 09.30 uur
Circuit	09.30 - 10.00 uur
Yoga	10.00 - 10.50 uur
Latin Dance	11.00 - 11.50 uur
Yin Yoga	17.00 - 18.00 uur
BodyCombat	18.45 - 19.30 uur
BodyPump	19.30 - 20.25 uur
BodyBalance	20.30 - 21.30 uur

## Openingstijden fitnesscentrum:

Maandag:	07.00 - 22.00 uur
Dinsdag:	07.00 - 22.00 uur
Woensdag:	07.00 - 22.00 uur
Donderdag:	07.00 - 22.00 uur
Vrijdag:	07.00 - 22.00 uur
Zaterdag:	08.45 - 13.00 uur
Zondag:	09.00 - 14.00 uur

\*Voor deze lessen moet worden gereserveerd via de SportCom App.