SPORTROOSTER

Maandag								07.30 - 22.00 uur
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Circuit	
09.00	Step Medium	Juliën			Spinning	Nicola		
10.00	BodyShape	Juliën	Pilates	Betty				
10.15								
17.00			Kickboksen Jgd 10-15 jr	George				
17.30					Spinning	Nicola		
18.30	Bodypump	Nicola	Kickboksen beginners	Steff				
19.00								
19.30	BodyShape	Betty	Kickboksen gevorderd	Steff				
20.00								
20.30	BodyBalance	Betty						

Dinsdag								07.30 - 22.00 uur
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Outdoor	
09.00	Pilates	Thessa	Woman Only Kbzaktr	Julia	09.30 ⇓		10.10 ⇓	
10.00	Yoga Vinyasa Flow	Thessa	Chilates	Denisa	R&R Cycling	Fleur	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	Bodypump	Lisette					Circuit	Beer
09.30								
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								
19.00	Bodypump	Nicola	Kickboksen gevorderd	Ste/Jor				
19.30					R&R Cycling	Fleur		
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	Chilates	Denisa				
16.00								
17.00			Bokszak Jeugd 10-15 jr	Nic				
18.00	Yoga: Relax&Recharge	Lois						
18.30			18.45 Kickboksen zaktr	Jorne				
19.00	BodyShape	Betty			Spinning	Nicola	AS ROX	Beer
19.30			19.45 Kickboksen zaktr	Jorne			Circuit	Estee
20.00	Pilates	Betty						

Vrijdag								07.30 - 21.00 uur
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Outdoor	
09.00	Step	Nora	Pilates	Thessa	Spinning	Nicola		
10.00	BodyShape senior	Nora	Pilates	Thessa				
11.00			Pilates	Thessa				
10.15								
18.00	Pilates	Loïs						
17.30								
18.30			Boksen zaktraining	Roy S				
19.15								
20.15			Aikido	Richard				

Zaterdag								07.30 - 15.00 uur
Tijd	Grote Zaal		Dojo		Spinning		Outdoor	
08.45								
09.00	BodyBalance	Betty			Spinning	Nicola		
09.45								
10.00	Bodypump	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

AS Family FITNESS CENTER