

Lesrooster 2 januari 2018

MAANDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	FITNESS
09.15	XCO			
10.00	BBB			16.00 Kids challenge (6-12 jr)
19.00		BBB		19.00 Coretraining
19.30	Battle		Cycle	19.30 Challenge
20.00		Attack		
20.30	Club Yoga			
DINSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	FITNESS
09.15	Step			
10.00	Core			
10.30	Club Yoga			
13.30	Lichte Yoga*			
18.30		Kickboksen*		
19.00	Power			
19.30				19.30 Challenge
20.00	XCO	Cardioboksen	Cycle	
WOENSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	FITNESS
09.15	Power			09.15 Core training
10.15			Cycle	09.45 Challenge
18.30		Jiu Jitsu Jeugd (6-12 jr)		
19.00	XCO		Cycle	
19.30		Jiu Jitsu v.a 12 jr		19.30 Challenge
19.45	Step			
20.00			Cycle	
20.30	Yin Yang Yoga*			
DONDERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	FITNESS/OUTDOOR
09.15	BBB			
10.15	Power yoga			
19.00	Power	Cardioboksen		19.30 Challenge
20.00	Battle	Kickboksen*		20.05 DINAMI Running
VRIJDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	FITNESS
09.15	Power			09.30 Coretraining
10.30	Club Yoga		Cycle	10.00 Challenge
18.00		Jeugd Kickboksen (va 8 jr)		
19.00	XCO			
ZATERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	FITNESS
09.30		Cardioboksen		10.00 Challenge
10.30	Drums & Dance			10.30 Coretraining
ZONDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	FITNESS/OUTDOOR
09.30	Power		Cycle	10.00 Cardioboksen
10.35			Cycle	10.35 Coretraining
10.45		Yin Yoga*		10.45 DINAMI Running

* deze lessen zijn 75 of 90 minuten.

De Functionele lessen zijn 30 minuten.

Groen is jeugd