

Lesrooster

Vanaf 9 januari 2012



Maandag	Grote zaal	Kleine zaal	Spinningzaal	Fitnessruimte
	10.00 Zumba (Anneloes) 13.30 Lady fit (Lillian) 18.00 BBB (Armando) 19.00 Zumba (Brigitte) 20.00 Zumba (Brigitte) 21.00 Gymstick (Michael)	09.00 Bodypump (Armando) 19.00 Body pump (Armando) 20.00 Zumba (Daisy) 21.00 Pilates	10.15 Spinning (Armando) 19.15 Spinning (Michael) 20.00 Spinning (Michael)	09:00 Circuit 10:00 Circuit 20.00 Circuit
Dinsdag	Grote zaal	Kleine zaal	Spinningzaal	Fitnessruimte
	09.30 BBB (Angela) 13.30 Zumba Gold (Brigitte) 18.00 Xco (Glen) 19.00 Zumba (Michael R) 20.00 Zumba (Michael R) 21.00 B-Kick (Grietje)	19.00 Bodypump (Glen) 20.00 Easy Flow Yoga (Niek) 21.00 Power Yoga (Niek)	10.45 Freewheel 30 min (Armando) 19.00 RPM (Wouter) 20.00 Spinning (James)	20.00 Circuit
Woensdag	Grote zaal	Kleine zaal	Spinningzaal	Fitnessruimte
	09.00 BBB (Armando) 10.00 Zumba (Brigitte) 18.00 BBB (Glen) 19.00 Zumba (Melanie) 20.00 XCO (Gerjanne) 21.00 B-Kick (Daisy)	10.00 Yoga (Niek) 19.00 Bodypump (Glen) 20:00 Gymstick Muscle (Glen)	10.15 Freewheel 30 min (Armando) 19:00 Spinning (Esther) 20.00 Spinning (Daisy)	10.00 Circuit 20.00 Circuit
Donderdag	Grote zaal	Kleine zaal	Spinningzaal	Fitnessruimte
	09.00 B-Fit (Rob) 10.00 Zumba(Anneloes) 13.30 Zumba Gold (Brigitte) 19.00 Zumba (Brigitte) 20.00 Zumba Toning (Brigitte) 21.00 B-Kick (Grietje)	20.00 Body pump (Grietje)	10.15 Freewheel 30min (Armando) 19:00 RPM (Wouter) 20.00 Spinning (James)	20.00 Circuit
Vrijdag	Grote zaal	Kleine zaal	Spinningzaal	Fitnessruimte
	09.00 XCO (Gerjanne) 10.00 Zumba (Anneloes) 16.00 Zumbatomic 8 t/m 11 jaar (Nicole) 17.00 Zumbatomic 12 t/m 15 jaar (Nicole) 20.00 Zumba (Daisy)	19.00 Body pump (Armando)	geen lessen	10.00 Circuit
Zaterdag	Grote zaal	Kleine zaal	Spinningzaal	Fitnessruimte
	10.30 Zumba (Anneloes)	9.30 Pilatus (Ellen)	10.00 Spinning (Daisy)	geen lessen
Zondag	Grote zaal	Kleine zaal	Spinningzaal	Fitnessruimte
	19.00 Zumba (Melanie)	10.00 Yoga (Niek) 20.00 Body pump (Glen)	10.00 RPM (Wouter) 19:00 Club Cycle (Esther)	geen lessen