

LESROOSTER

JANUARI - MAART 2019



INLOOP	DEELNAMEPAS	RESERVEREN	JEUGDLESSEN
--------	-------------	------------	-------------

MAANDAG	HOUSE OF WORKOUTS	SPINNING ROOM	FITNESS ROOM
8.45 uur		SPINNING	FUNCTIONAL FIT
9.15 uur			STRONG CORE
9.30 uur	PILATES		
9.45 uur			CORETRAINING
10.30 uur	SENIOREN FIT		
16.00 uur 10 t/m 12 jaar			JEUGDFITNESS
16.45 uur 13 t/m 15 jaar			JEUGDFITNESS
18.15 uur 13 t/m 15 jaar			JUST DANCE
19.00 uur	AERO KICK-FUN	SPINNING	FUNCTIONAL FIT
19.30 uur			STRONG CORE
20.00 uur	XCORE	SPINNING	FUNCTIONAL FIT
20.30 uur			STRONG CORE

DINSDAG	HOUSE OF WORKOUTS	SPINNING ROOM	FITNESS ROOM
8.45 uur			FUNCTIONAL FIT
9.15 uur			STRONG CORE
9.30 uur			
19.00 uur	ZUMBA DANCE		INTENSE FIT
19.30 uur		SPINNING	
20.00 uur	BODYBALANCE		

WOENSDAG	HOUSE OF WORKOUTS	SPINNING ROOM	FITNESS ROOM
8.45 uur			INTENSE FIT
9.00 uur	STEPS		
9.30 uur		SPINNING	
10.00 uur 2 t/m 3jr	PEUTERFIT		
10.30 uur			STRONG CORE
14.30 uur 4 t/m 6jr	KIDS FIT		
15.15 uur 7 t/m 9jr	KIDS FIT		
16.00 uur 4 t/m 6jr	JUMPING KIDS		
16.45 uur 4 t/m 6jr	JUMPING KIDS		
17.30 uur 7 t/m 9jr	DANCING KIDS		
18.15 uur 10 t/m 12jr	HIP HOP		
19.00 uur	BODYPUMP	SPINNING	FUNCTIONAL FIT
19.30 uur			STRONG CORE
20.00 uur	XCORE	SPINNING	

DONDERDAG	HOUSE OF WORKOUTS	SPINNING ROOM	FITNESS ROOM
8.45 uur			FUNCTIONAL FIT
9.15 uur			STRONG CORE
9.45 uur	SENIOREN FIT		
16.00 uur 10 t/m 12jr			JEUGDFITNESS
16.45 uur 13 t/m 15jr			JEUGDFITNESS
19.00 uur	ZUMBA TONING		
19.30 uur		SPINNING	
20.00 uur	BODYBALANCE		FUNCTIONAL FIT
20.30 uur			STRONG CORE



LESROOSTER

JANUARI - MAART 2019



INLOOP	DEELNAMEPAS	RESERVEREN	JEUGDLESSEN
---------------	--------------------	-------------------	--------------------

VRIJDAG	HOUSE OF WORKOUTS	SPINNING ROOM	FITNESS ROOM
8.30 uur			FUNCTIONAL FIT
8.35 uur	ON-TRACK		
9.00 uur			STRONG CORE
9.15 uur			FUNCTIONAL FIT
9.30 uur	BODYPUMP		
9.45 uur			STRONG CORE

ZATERDAG	HOUSE OF WORKOUTS	SPINNING ROOM	FITNESS ROOM
09.00 uur	BOOTCAMP OUTDOOR		
10.00 uur		SPINNING	
11.00 uur			FUNCTIONAL FIT
11.30 uur			STRONG CORE

ZONDAG	HOUSE OF WORKOUTS	SPINNING ROOM	FITNESS ROOM
10.00 uur	BODYPUMP		
11.00 uur	BODYBALANCE		FUNCTIONAL FIT
11.30 uur			STRONG CORE

* Duur lessen:

STRONG CORE 10-15 minuten

FUNCTIONAL FIT 25-30 minuten

OVERIGE lessen 45-55 minuten

** Meer Sports behoudt het recht om ten alle tijden het lesrooster aan te passen of lessen met een aangepast programma aan te bieden.