

ZOMERROOSTER 18 JULI T/M 4 SEPTEMBER 2022

WEEK 29

MAANDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	TOTAL BODY	SPINNING	
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
9.15 uur	BUIKSPIERKWARTIER		
9.45 uur	PILATES		
10.30 uur	SENIOREN FIT		
16.00 uur 10 t/m 15 jr	JEUGDFITNESS		
18.30 uur	KICK-FUN		
19.00 uur			BOOTCAMP (BOMENPARK)
19.15 uur	FUNCTIONAL FIT		
20.00 uur	SMALL GROUP TRAINING		
20.00 uur	ZUMBA TONING		
20.00 uur		SPINNING	
20.30 uur	BUIKSPIERKWARTIER		
21:00 uur	BUIKSPIERKWARTIER		

DINSDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	FUNCTIONAL FIT		
18.45 uur	HIIT		
19.15 uur	ZUMBA TONING		
19.30 uur	SMALL GROUP TRAINING		
20:00 uur	BUIKSPIERKWARTIER		
20.15 uur	BALANCE		

WOENSDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	TOTAL BODY		
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
9.15 uur	BUIKSPIERKWARTIER		
9.30 uur		SPINNING	
10.30 uur	SENIOREN FIT		
18.30 uur	FUNCTIONAL FIT		
19.15 uur	PUMP		
19.30 uur		SPINNING	
20.15 uur	BODYSHAPE		

DONDERDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	FUNCTIONAL FIT		
9.45 uur	SENIOREN FIT		
16.00 uur 10 t/m 15jr	JEUGDFITNESS		
19.00 uur		SPINNING	
20.00 uur	FUNCTIONAL FIT		

VRIJDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING	SPINNING	
9.15 uur	BUIKSPIERKWARTIER		
10.30 uur	BODYBALANCE		
14.45 uur 4 t/m 6jr	KIDSDANCE 4 TM 6		

15.30 uur 7 t/m 9jr	KIDSDANCE 7 TM 9		
16.15 uur 10 t/m 12jr	KIDSDANCE 10 TM 12		

ZATERDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
9.00 uur	BOOTCAMP		BOOTCAMP (BOMENPARK)
10.15 uur	FUNCTIONAL FIT		

ZONDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
9.30 uur	PUMP		
10.45 uur		SPINNING	

WEEK 30

MAANDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	FUNCTIONAL FIT	SPINNING	
9.30 uur	FUNCTIONAL FIT		
10.30 uur	SENIOREN CIRCUIT		
19.00 uur	FUNCTIONAL FIT		
20.00 uur	ZUMBA TONING		
20.00 uur		SPINNING	BOOTCAMP (BOMENPARK)

DINSDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
9.15 uur	BUIKSPIERKWARTIER		
19.30 uur	SMALL GROUP TRAINING		
20:00 uur	BUIKSPIERKWARTIER		
20.15 uur	BALANCE		

WOENSDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
9.15 uur	BUIKSPIERKWARTIER		
18.30 uur	FUNCTIONAL FIT		
19.15 uur	PUMP		
19.30 uur		SPINNING	
20.15 uur	BODYSHAPE		

DONDERDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
9.15 uur	BUIKSPIERKWARTIER		
9.45 uur	SENIOREN CIRCUIT		
19.00 uur			BOOTCAMP (BOMENPARK)
20.00 uur	FUNCTIONAL FIT		

VRIJDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING	SPINNING	
8.45 uur	BODYSHAPE		
9.15 uur	BUIKSPIERKWARTIER		
9.30 uur	SENIORFIT		
10.30 uur	PILATES		

ZONDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
10.45 uur	BODYBALANCE		

WEEK 31

MAANDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	FUNCTIONAL FIT	SPINNING	
9.30 uur	FUNCTIONAL FIT		
10.30 uur	SENIOREN CIRCUIT		
19.00 uur	FUNCTIONAL FIT		
20.00 uur		SPINNING	BOOTCAMP (BOMENPARK)
20.00 uur	ZUMBA TONING		

DINSDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
19.15 uur	ZUMBA TONING		
19.30 uur	SMALL GROUP TRAINING		
20:00 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
20.15 uur	BALANCE		

WOENSDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
18.30 uur	FUNCTIONAL FIT		
19.15 uur	PUMP		
19.30 uur		SPINNING	
20.15 uur	BODYSHAPE		

DONDERDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
9.45 uur	SENIOREN FIT		
20.00 uur	SMALL GROUP TRAINING		
20.00 uur	BUIKSPIER KWARTIER		

VRIJDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	BODY SHAPE	SPINNING	
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
9.30 uur	SENIOREN FIT		
10.30 uur	PILATES		

Zaterdag	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
10.15 uur	FUNCTIONAL FIT		

WEEK 32

MAANDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	FUNCTIONAL FIT		
9.30 uur	FUNCTIONAL FIT		
10.30 uur	SENIOREN CIRCUIT		
19.00 uur	BODYPUMP		
19.15 uur	SMALL GROUP TRAINING		
19.45 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
20.00 uur		SPINNING	

DINSDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
19.15 uur	ZUMBA TONING		
20.15 uur	BALANCE		

WOENSDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
18.30 uur	FUNCTIONAL FIT		
19.15 uur	PUMP		
20.15 uur	BODYSHAPE		

DONDERDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
9.45 uur	SENIOREN FIT		
20.00 uur	FUNCTIONAL FIT		

VRIJDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING	SPINNING	
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
9.30 uur	SENIOREN FIT		
10.30 uur	PILATES		

Zaterdag	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
9.00uur			BOOTCAMP (BOMENPARK)
10.15 uur	FUNCTIONAL FIT		

Zondag	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
10.45 uur	BALANCE		

WEEK 33

MAANDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
8.45 uur	TOTAL BODY		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
9.45 uur	PILATES		
10.30 uur	SENIOREN FIT		
18.30 uur	KICKFUN		
19.15 uur	FUNCTIONAL FIT		
20.00 uur		SPINNING	
21.00 uur	BUIKSPIER KWARTIER		

DINSDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
18.45 uur	HITT		
19.30 uur	SMALL GROUP TRAINING		
20:00 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
20.15 uur	BALANCE		

WOENSDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
8.45 uur	TOTAL BODY		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
9.30 uur		SPINNING	
10.30 uur	SENIOREN FIT		
20.00 uur	SMALL GROUP TRAINING		
20.30 uur	BUIKSPIER KWARTIER		

DONDERDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	FUNCTIONAL FIT		
9.45 uur	SENIOREN FIT		
19.00 uur	KICK FUN	SPINNING	
20.00 uur	FUNCTIONAL FIT		

VRIJDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
8.45 uur	TOTAL BODY		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
9.30 uur	SENIOREN FIT		
10.30 uur	PILATES		

Zaterdag	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
10.15 uur	FUNCTIONAL FIT		

Zondag	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
9.30 uur	PUMP		
10.45 uur		SPINNING	

WEEK 34

MAANDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING	SPINNING	
8.45 uur	TOTAL BODY		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
9.45 uur	PILATES		
10.30 uur	SENIOREN FIT		
18.30 uur	KICKFUN		
19.15 uur	FUNCTIONAL FIT		
20.00 uur		SPINNING	

DINSDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
18.45 uur	HITT		
19.30 uur	SMALL GROUP TRAINING		
20:00 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
20.15 uur	BALANCE		

WOENSDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
8.45 uur	TOTAL BODY		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
9.30 uur		SPINNING	
10.30 uur	SENIOREN FIT		
18.30 uur	FUNCTIONAL FIT		
19.30 uur		SPINNING	
19.30 uur	TOTAL BODY		

DONDERDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	FUNCTIONAL FIT		
9.45 uur	SENIOREN FIT		
18.30 uur	KICK FUN		
19.30 uur		SPINNING	
20.00	SMALL GROUP TRAINING		
20.30 uur	BUIKSPIER KWARTIER		

VRIJDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING	SPINNING	
8.45 uur	TOTAL BODY		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
9.30 uur	SENIOREN FIT		
10.30 uur	PILATES		

Zaterdag	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
9.00 uur			BOOTCAMP (BOMENPARK)
10.15 uur	FUNCTIONAL FIT		

Zondag	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
9.30 uur	PUMP		
10.45 uur	BALANCE	SPINNING	

WEEK 35

MAANDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING	SPINNING	
8.45 uur	TOTAL BODY		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
9.45 uur	PILATES		
10.30 uur	SENIOREN FIT		
18.30 uur	KICK FUN		
19.15 uur	FUNCTIONAL FIT		
20.00 uur	SMALL GROUP TRAINING	SPINNING	
20.00 uur	ZUMBA TONING		
20.30 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
20.45 uur	BUIKSPIER KWARTIER		

DINSDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
18.45 uur	HITT		
19.15 uur	ZUMBA TONING		
19.30 uur	SMALL GROUP TRAINING		
20:00 uur	BUIKSPIERKWARTIER		
20.15 uur	BALANCE		

WOENSDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING		
8.45 uur	TOTAL BODY		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
9.30 uur		SPINNING	
10.30 uur	SENIOREN FIT		
18.30 uur	FUNCTIONAL FIT		
19.30 uur		SPINNING	
19.30 uur	TOTAL BODY		

DONDERDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	FUNCTIONAL FIT		
9.45 uur	SENIOREN FIT		
18.30 uur	KICK FUN		
19.30 uur		SPINNING	
20.00 uur	SMALL GROUP TRAINING		
20.30 uur	BUIKSPIER KWARTIER		

VRIJDAG	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
8.45 uur	SMALL GROUP TRAINING	SPINNING	
8.45 uur	TOTAL BODY		
9.15 uur	BUIKSPIER KWARTIER		
9.30 uur	SENIOREN FIT		
10.30 uur	PILATES		

Zaterdag	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
9.00 uur			BOOTCAMP (BOMENPARK)
10.15 uur	FUNCTIONAL FIT		

Zondag	GROEPSLESSEN	SPINNING	OUTDOOR
<i>9.30 uur</i>	PUMP		
<i>10.45 uur</i>		SPINNING	