

LESROOSTER 2023



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9.00 uur	PUMP 9.30-10.00	Full body work out 9.30-10.00	Stretch by Essentrics 9.30-10.15		Pilates / Powerstretch 9.00-9.45	Buikspierkwartier 9.30-9.45 Bootcamp 9.45-10.30	Spinning 9.15-10.15
10.00 uur	Norger luchtdruk circuit 10.00-10.30	Buikspierkwartier 10.00-10.15	Tabata 10.00-10.30		Norger buiten Circuit 10.00-10.30		Gezondheids YOGA 10.30-11.30
	Stretch by Essentrics 10.30-11.00	Norger luchtdruk circuit 10.30-11.00	Norger luchtdruk circuit 10.30-11.00		Norger luchtdruk circuit 10.30-11.00		Pilates / Essentrics 11.30-12.30
15.00 uur			KIDS dance 4-5 jr. 15.00-15.45				
16.00 uur			Streetdance 6-8 jr. 16.00-17.00				
17.00 uur			Streetdance 9-11 jr 17.00-18.00				
18.00 uur	Pilates 18.30-19.30						
19.00 uur	Buikspierkwartier 19.00-19.15	HIT & FIT 45 min 19.00-19.45	Latin Zumba 19.00-20.00	Pump fit 45 min 19.30-20.15	Buikspierkwartier 19.00-19.15		
	Bootcamp 19.15-20.00	Pilates / Essentrics 19.00-20.00	Buikspierkwartier 19.00-19.15				
	Powerstretch YOGA 19.30-20.15		Bootcamp 19.15-20.00				
20.00 uur	Spinning 20.15-21.15	Buikspierkwartier 20.00-20.15	Power Pilates 20.00-21.00				
		Aerobics 20.00-21.00	Spinning 20.00-21.00				