

## Lesrooster: Vanaf 12 juni 2021

Maandag	9:00-9:50	Calisthenics	Studio	
	9.00-9.50	Spinning	Spinning zaal	
	10.00-10.30	Core Power	Budo zaal	
	10:00-10:55	Body Pump	Studio	
	17.00-18.00	Scholierenfitness	Studio/Fitness	
	17:00-17:50	Judo 6-11 jr	Budo zaal	
	18:00-18:50	Judo 12-17 jr	Budo zaal	
	18.30-19.20	Spinning	Spinning zaal	
	18.30-19.20	Yoga power flow	Nirvana Studio	
	19.00-19.15	Buikspier kwartier	Budo zaal	
	19.30-20.00	Corepower	Onder de brug	
	19:30-20:20	Zumba	Studio	
	19.30-20.30	Spinning	Spinning zaal	
	19.30-20.20	Nirvana	Budo zaal	
	19.45-20.45	Yin Yoga	Nirvana Studio	
Dinsdag	9:00-9:50	Low impact	Studio	
	9.00-10.00	Spinning	Spinning zaal	
	9.30-10.30	Yin Yoga	Nirvana Studio	
	11.00-12.00	50+ fitness	Studio	
	11.00-12.00	Yoga	Nirvana Studio	
	12.00-13.00	Fitness met beperking	Fitness	
	17:30-18:30	Judo 6-12 jr	Budo zaal	
	18.30-19.30	Judo 12+/volwassenen	Budo zaal	
	18.30-19.20	Step gevorderden	Studio	
	18.30-19.20	Spinning	Spinning zaal	
	19:00-20:00	Bootcamp	Onder de brug	
	19.30-20.00	Buik/core	Spinning zaal	
	19:30-20:20	Body Combat	Studio	
	19.30-20.30	Karate volwassenen	Budo zaal	
	20.00-20.50	Bodybalance	Spinning zaal	
	20.30-22.00	Judo vanaf 15 jr. en volwassenen	Budo zaal	
	20:30-21:30	Body Pump	Studio	
	Woensdag	9:00-9:50	Step basis	Studio
		9.00-10.00	Bootcamp	IJzeren man
		10.00-10.30	Buik/Core	Budo zaal
10.00-10.50		Body Pump	Studio	
11.00-12.00		50+ fitness	Studio	
11.00-12.00		Spinning	Spinning zaal	
18:00-19:00		Judo 6-8 jr	Budo zaal	
18.00-18.45		Yogirya	Studio	
19:00-19:50		Zumba	Studio	
19:00-19:50		Taekwon-Do	Budo zaal	
19.00-20.00		Yin Yoga	Nirvana Studio	

## Lesrooster: Vanaf 12 juni 2021

Woensdag	19.00-20.00	Spinning	Spinning zaal	
	19.30-20.00	Corepower	Onder de brug	
	20.00-20:55	Steps gevorderden	Studio	
	20:00-21:00	Jiu-jitsu	Budo zaal	
Donderdag	20.30-21.30	Yin Yoga	Nirvana Studio	
	9:00-9:50	Bodypump	Studio	
	9.30-10.30	Yin Yoga	Nirvana Studio	
	10.00-10.50	Pilates	Studio	
	11.00-12.00	50+ fitness	Studio	
	11.00-12.00	Yoga	Nirvana Studio	
	13.00-14.00	Fit en Vitaal	Studio	
	18.30-19.20	Zumba	Studio	
	18.30-19.30	Karate jeugd	Budo zaal	
	19.15-20.15	Spinning	Spinning zaal	
	19:30-20:30	Bodyshape	Studio	
	19.30-21.00	Karate volwassenen	Budo zaal	
	Vrijdag	9.15-10.05	Spinning	Spinning zaal
		9.30-10.30	Yoga	Nirvana Studio
10.00-10.50		Zumba	Studio	
10.15-10.45		Core Power	Budo zaal	
11.00-12.00		Nirvana	Studio	
11.00-12.00		Yin Yoga	Nirvana Studio	
17.00-18.00		Scholierenfitness	Studio/fitness	
17:30-18:20		Judo 6-12 jr	Budo zaal	
18:30-19:30		Bootcamp	Molenakker park	
18.30-19.30		Judo midd school	Nudo zaal	
19:00-19:50		Strong nation	Studio	
19:30-20:20		Jiu-jitsu	Budo zaal	
20.00-21.00		Body combat	Studio	
20:30-21:15		Judo vrije training	Budo zaal	
Zaterdag		9:00-9:50	Step basis/calisthenics	Studio
		9:30-10:30	Spinning (vanaf 12 juni)	Spinning zaal
		9.30-10.30	Judo 6-17 jr	Budo zaal
	10:00-10:50	Bodypump	Studio	
	11:00-11:50	Junior Bootcamp	Budo zaal	
Zondag	11:00-11.45	Yogirya	Studio	
	9.30-10.20	Pilates	Studio	
	9.30-10.50	Spinning XL	Spinning zaal	
	10.30-11.20	Zumba	Studio	
	11.00-12.00	Spinning	Spinning zaal	
	11.30-12.30	Zumba	Studio	