

Zomerrooster: 26-7 t/m 5-9

Maandag	9:00-9:50	Calisthenics	Studio	
	10:00-10:55	Body Pump	Studio	
	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	
Dinsdag	19.45-20.45	Yin Yoga	Nirvana Studio	
	9:00-9:50	Low impact	Studio	
	9.00-10.00	Spinning	Spinning zaal	
	11.00-12.00	50+ fitness	Studio	
	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	
	20:30-21:30	Body Pump	Studio	
	Woensdag	9:00-9:50	Step basis	Studio
		9.00-10.00	Bootcamp	IJzeren man
11.00-12.00		50+ fitness	Studio	
18.00-18.45		Yogirya (vanaf 1-8)	Studio	
19:00-19:50		Zumba	Studio	
19.00-20.00		Spinning	Spinning zaal	
20.00-20.30		Corepower	Onder de brug	
Donderdag	9:00-9:50	Bodypump	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	

Zomerrooster: 26-7 t/m 5-9

Vrijdag	9.15-10.05	Spinning	Spinning zaal
	10.00-10.50	Zumba	Studio
	10.15-10.45	Core Power	Budo zaal
	18.30-19.30	Bootcamp (alleen op 30-7/6-8/3-9)	Molenakker park
	19:00-19:50	Strong nation (alleen op 30-7/6-8/3-9)	Studio
	20.00-21.00	Body combat (alleen op 30-7/6-8/3-9)	Studio
Zaterdag	9:00-9:50	Step basis/calisthenics	Studio
	9:30-10:30	Spinning	Spinning zaal
	10:00-10:50	Bodypump	Studio
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