

# LESROOSTER

## BODY & MIND

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
BodyBalance		20.30 - 21.30		10.00 - 11.00	09.00 - 10.00	11.00 - 12.00	
Hatha Yoga				09.00 - 10.00			
Pilates		10.00 - 11.00		18.30 - 19.30			
Power Yoga				19.30 - 20.30			
Taiji	17.30 - 18.30						
Taiji Beginners				19.00 - 20.30			
Yin Yoga	07.00 - 08.00 18.30 - 19.30	09.00 - 10.00		20.30 - 21.30	18.30 - 19.30		

## POWER & STRENGTH

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
BBB	09.00 - 10.00		09.00 - 10.00		10.00 - 11.00		
BodyPump	09.00 - 10.00 20.15 - 21.15	09.00 - 10.00	20.30 - 21.30	19.30 - 20.30	09.00 - 10.00 19.00 - 20.00	09.00 - 10.00	09.00 - 10.00
BodyStep	18.45 - 19.15	18.45 - 19.45	19.30 - 20.00			09.00 - 10.00	
BRN		19.30 - 20.15		20.15 - 21.00		10.00 - 10.45	
CxWorx	19.15 - 19.45	19.00 - 19.30	20.00 - 20.30	19.00 - 19.30		10.15 - 10.45	
GRIT Strength	19.45 - 20.15		19.00 - 19.30			10.45 - 11.15	
Tabata	20.30 - 21.00						11.00 - 11.30
XCORE	19.30 - 20.15	10.00 - 10.45 20.30 - 21.15	18.30 - 19.15	19.30 - 20.15			10.00 - 10.45

## CYCLING

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
RPM	19.30 - 20.20 20.30 - 21.20	07.00 - 07.50 19.30 - 20.30 (XXL-les)	09.00 - 09.50 19.30 - 20.20	19.00 - 19.50 20.00 - 21.00 (XXL-les)	09.00 - 09.50	10.15 - 11.05	10.00 - 10.50

## CARDIO

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
BodyCombat	20.30 - 21.30		19.30 - 20.30		10.00 - 11.00		
Indoorwalking	10.00 - 10.30	18.45 - 19.15	18.45 - 19.15		10.00 - 10.30		

### LEGENDA ZALEN

BUDO	Dance & Fun	RPM
Body & Mind	Be Strong	Ballroom

Geldig vanaf 1 november 2018

# LESROOSTER

## DANCE

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Heels (16+ jaar)	21.00 - 22.00						
Female HipHop (16+ jaar)	20.00 - 21.00						
HipHop Demo* (16+ jaar)				20.30 - 21.00 21.00 - 22.00			
Modern Jazz (16+ jaar)			20.00 - 21.00				
Modern Jazz* Selectie (16+ jr)		20.30 - 22.00					
SH'BAM		19.30 - 20.15	20.30 - 21.15				11.00 - 11.45
Show			21.00 - 22.00				

## FITNESS

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
ABSolutely Core	10.00 - 10.15 19.00 - 19.15	10.00 - 10.15 19.00 - 19.15	10.15 - 10.30 19.00 - 19.15	10.00 - 10.15 19.00 - 19.15	10.00 - 10.15 20.00 - 20.15	11.00 - 11.15	12.00 - 12.15
60+ Fit	09.30 - 10.30	10.00 - 11.00 19.30 - 20.30	13.30 - 14.30	09.00 - 10.00 10.00 - 11.00		09.30 - 10.30	
FunXtion	19.00 - 19.30	19.45 - 20.15	09.30 - 10.15 19.30 - 20.00	19.30 - 20.00			

## OUTDOOR

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Bootcamp						09.00 - 10.00	
Hardlopen	19.00 - 20.00						
MTB						09.00 - 11.00	

## VECHTSPORTEN

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Boksen gevorderd		21.15 - 22.00		21.15 - 22.00			
Boksen gemengd		20.00 - 21.15					
Bokszak- Training				20.00 - 21.15			10.00 - 10.45
Damesboksen							10.45 - 11.30
Karate (volwassenen)	19.00 - 20.30						

### LEGENDA ZALEN

	Dance & Fun		Outdoor
	Body & Mind		BUDO
	Fitness		

\*alleen middels auditie  
Geldig vanaf 1 oktober 2018