

# GROEPSLESROOSTER

DERKS4SPORT

## Maandag - 08.00-22.00

Tijd	Les
09:00u - 09:50u	BBB (zaal 2)
09:15u - 10:05u	Circuitfit (circuit fitness zaal)
09:15u - 10:05u	Step & shape (zaal 1)
09:15u - 10:00u	Spinning (spinning zaal)
10:15u - 11:05u	Poweryoga (zaal 2)
10:15u - 11:15u	Bodypump (zaal 1)
10:30u - 11:15u	RPM (spinning zaal)
16:00u - 16:50u	Judo (zaal 2)
17:00u - 17:50u	Judo (zaal 1)
17:30u - 18:20u	Kickboxing (zaal 2)
18:30u - 19:15u	Burn Workout (zaal 1)
18:30u - 19:20u	Flow yoga (zaal 2)
19:00u - 19:45u	RPM (spinning zaal)
19:00u - 19:50u	Circuitfit (circuit fitness zaal)
19:30u - 20:20u	Rug training (zaal 2)
19:30u - 20:20u	Zumba (zaal 1)
20:00u - 20:45u	RPM (spinning zaal)
20:15u - 21:05u	Circuitfit (circuit fitness zaal)
20:35u - 21:25u	Yin Yoga (zaal 2)

## Dinsdag - 08.00-22.00

Tijd	Les
09:00u - 09:50u	Bodymix (zaal 1)
09:15u - 10:05u	Circuitfit (circuit fitness zaal)
09:15u - 10:05u	Pilates (zaal 2)
10:15u - 11:05u	BBB (zaal 1)
10:30u - 11:20u	Seniorenfitness (zaal 2)
13:45u - 14:35u	Bodymix (zaal 1)
15:00u - 15:50u	(NAH training)
18:00u - 18:45u	Spinning (spinning zaal)
18:30u - 19:30u	Yin Yoga (zaal 2)
18:45u - 19:45u	Bodypump (zaal 1)
19:00u - 19:50u	Circuitfit (circuit fitness zaal)
19:00u - 19:45u	Spinning (spinning zaal)
19:45u - 20:45u	Poweryoga (zaal 2)
20:00u - 20:50u	Powerfit (zaal 1)
20:30u - 21:30u	Jiu-Jitsu (zaal 1)

## Woensdag - 08.00-22.00

Tijd	Les
09:00u - 09:50u	Bodymix (zaal 1)
09:15u - 10:15u	Circuitfit (circuit fitness zaal)
09:15u - 10:15u	Bodyline (zaal 2)
10:15u - 11:05u	Rug training (zaal 1)
10:30u - 11:15u	(Dietist op afspraak)
10:30u - 11:15u	RPM (spinning zaal)
10:30u - 11:20u	Easy yoga (zaal 2)
15:00u - 15:50u	Judo (zaal 1)
16:00u - 16:50u	Judo (zaal 1)
18:00u - 19:50u	Jeugd Fitness (circuit fitness zaal)
18:45u - 19:45u	Bodymix (zaal 1)
18:45u - 19:45u	Fysio Fitness (zaal 2)
19:00u - 19:45u	RPM (spinning zaal)
19:30u - 20:20u	Circuitfit (circuit fitness zaal)
20:00u - 21:00u	Body Vitaal (zaal 1)
20:00u - 20:50u	Nirvana Fitness (zaal 2)

## Donderdag - 08.00-22.00

Tijd	Les
09:00u - 09:50u	BBB (zaal 1)
09:15u - 10:05u	Circuitfit (circuit fitness zaal)
09:15u - 10:05u	Poweryoga (zaal 2)
10:15u - 11:05u	Nirvana Fitness (zaal 2)
10:30u - 11:20u	Fysio Fitness (zaal 1)
16:30u - 17:20u	Kickboxing (zaal 2)
17:30u - 18:20u	Jiu-Jitsu (zaal 1)
18:00u - 18:45u	Spinning (spinning zaal)
18:30u - 19:20u	Jiu-Jitsu (zaal 2)
18:45u - 19:45u	Bodypump (zaal 1)
19:00u - 19:45u	Spinning (spinning zaal)
19:30u - 20:20u	Circuitfit (circuit fitness zaal)
19:30u - 20:20u	Pilates (zaal 2)
20:00u - 20:50u	Burn Workout (zaal 1)
20:30u - 21:30u	Judo (zaal 1)

## Vrijdag - 08.00-21.30

Tijd	Les
09:00u - 09:50u	Step & shape (zaal 1)
09:15u - 10:05u	Circuitfit (circuit fitness zaal)
09:15u - 10:15u	Bodypump (zaal 2)
10:15u - 11:00u	Seniorenfitness (zaal 1)
10:30u - 11:15u	RPM (spinning zaal)
10:30u - 11:20u	Pilates (zaal 2)
16:00u - 16:50u	Judo (zaal 2)
17:00u - 17:50u	Judo (zaal 2)
18:00u - 18:50u	Judo (zaal 2)
18:30u - 19:20u	Easy yoga (zaal 2)
19:00u - 19:50u	Circuitfit (circuit fitness zaal)
19:00u - 19:50u	Jiu-Jitsu (zaal 2)
20:00u - 20:50u	Jiu-Jitsu (zaal 2)
21:00u - 21:50u	Jiu-Jitsu (zaal 2)

## Zaterdag - 08.30-14.00

Tijd	Les
09:00u - 09:50u	Jeugd Fitness (circuit fitness zaal)
10:00u - 10:50u	Bodymix (zaal 2)
10:30u - 11:20u	RPM (spinning zaal)
11:30u - 12:30u	Kickboxing (zaal 2)

## Zondag - 09.30-13.00

Tijd	Les
10:00u - 10:50u	Bodymix (zaal 2)
11:00u - 11:50u	Easy yoga (zaal 2)

