

ZOMERROOSTER 28 JUNI T/M 12 SEPTEMBER

Fitnesszaal van Hallstraat 30/Jeugd 12-15 jaar Vispoortplein 6

MAANDAG	08.30 – 22.00	08.30 – 17.00	15.00-21.00
DINSDAG	08.30 – 22.00	08.30 – 17.00	15.00-21.00
WOENSDAG	08.30 – 22.00	08.30 – 17.00	15.00-21.00
DONDERDAG	08.30 – 22.00	08.30 – 17.00	15.00-21.00
VRIJDAG	08.30 – 21.00	08.30 – 21.00	15.00-20.00
ZATERDAG	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	10.00-14.00
ZONDAG	09.00 – 15.00	09.00 – 15.00	10.00-14.00

Lokatie Vispoortplein gesloten: 10 juli – 8 aug.

Tijdens de zomersluiting locatie Vispoortplein kunnen de leden komen trainer op de locatie van Hallstraat.

GROEPSLESSEN van Hallstraat 28 juni – 4 juli				
	AEROBICZAAL		SPINNINGZAAL	
MAANDAG	09.00 -10.00	Club Yoga + Pilates	10.00 -10.45	Club Cycle
	10.00- 11.00	Fitness Conditie Training		
	18.00- 19.00	Club Power*		
	19.00- 20.00	Club Step		
	20.00- 21.00	Club Battle	19.30- 20.15	Schwinn Cycling Low
DINSDAG	10.00- 11.00	Senioren fitness		
	16.00- 16.45	Game2Move 8 tot 14 jr		
	17.00- 17.45	Club Dance 8 tot 14 jr		
	18.00- 19.00	Club Dance		
	19.00- 20.00	Zumba fitness Basic	19.30- 20.15	Schwinn Cycling Basic
	20.00- 21.00	Club Yoga / Pilates	20.30- 21.15	Club Cycle
WOENSDAG	09.00- 10.00	Fitness Conditie Training		
	18.00-19.00	Zumba Fitness Basic		
	19.00- 20.00	Club Power		
	20.00- 21.00	Club Step + BBB	19.30- 20.15	Schwinn Cycling Basic
DONDERDAG	17.00- 17.45	Game2Move 8 tot 14 jr		
	19.00- 20.00	Fitness Conditie Training	19.30- 20.15	Schwinn Cycling Basic
	20.00- 21.00	Club Battle		
ZATERDAG			10.00- 10.45	Schwinn Cycling Basic

GROEPSLESSEN van Hallstraat 5 juli – 11 juli				
	AEROBICZAAL		SPINNINGZAAL	
MAANDAG	18.00- 19.00	Club Power*	10.00 -10.45	Club Cycle
	19.00- 20.00	Club Step		
	20.00- 21.00	Club Battle	20.00-21.00	Schwinn Cycling Low
DINSDAG	19.00- 20.00	Zumba fitness Basic	20.00-21.00	Club Cycle
WOENSDAG	18.00-19.00	Zumba Fitness Basic		
	19.00- 20.00	Club Power		
	20.00- 21.00	Club Step + BBB	20.00-21.00	Schwinn Cycling Basic
DONDERDAG				
	19.00- 20.00	Fitness Conditie Training	20.00-21.00	Schwinn Cycling Basic
ZATERDAG	20.00- 21.00	Club Battle		
			10.00- 10.45	Schwinn Cycling Basic

GROEPSLESSEN van Hallstraat 12 juli – 18 juli				
	AEROBICZAAL		SPINNINGZAAL	
MAANDAG	18.00- 19.00	Club Power*		
	19.00- 20.00	Club Step		
	20.00- 21.00	Club Battle	20.00-21.00	Schwinn Cycling Low
DINSDAG	19.00- 20.00	Zumba fitness Basic	20.00- 21.00	Club Cycle
WOENSDAG	18.00-19.00	Zumba Fitness Basic		
	19.00- 20.00	Club Power		
	20.00- 21.00	Club Step + BBB	20.00-21.00	Schwinn Cycling Basic
DONDERDAG	20.00- 21.00	Club Battle	20.00-21.00	Schwinn Cycling Basic
ZATERDAG			10.00- 10.45	Schwinn Cycling Basic

GROEPSLESSEN van Hallstraat 19 juli – 25 juli				
	AEROBICZAAL		SPINNINGZAAL	
MAANDAG	18.00- 19.00	Club Power*		
	19.00- 20.00	Club Step		
	20.00- 21.00	Club Battle	20.00-21.00	Schwinn Cycling Low
DINSDAG	19.00- 20.00	Zumba fitness Basic	20.00- 21.00	Club Cycle
WOENSDAG	18.00-19.00	Zumba Fitness Basic		
	19.00- 20.00	Club Power		
	20.00- 21.00	Club Step + BBB	20.00-21.00	Schwinn Cycling Basic
DONDERDAG				
	20.00- 21.00	Club Battle	20.00-21.00	Schwinn Cycling Basic
VRIJDAG				
ZATERDAG			10.00- 10.45	Schwinn Cycling Basic

GROEPSLESSEN van Hallstraat 26 juli – 1 aug.				
	AEROBICZAAL		SPINNINGZAAL	
MAANDAG				
	18.00- 19.00	Club Power*		
	19.00- 20.00	Club Step		
DINSDAG	20.00- 21.00	Club Battle	20.00-21.00	Schwinn Cycling Low
	10.00-11.00	Senioren Fitness		
	19.00- 20.00	Zumba fitness Basic		
WOENSDAG	20.00-21.00	Club Yoga / Pilates	20.00- 21.00	Club Cycle
	18.00-19.00	Zumba Fitness Basic		
	19.00- 20.00	Club Power		
DONDERDAG	20.00- 21.00	Club Step + BBB	20.00-21.00	Schwinn Cycling Basic
	19.00-20.00	Fitness Conditie training		
	20.00- 21.00	Club Battle	20.00-21.00	Schwinn Cycling Basic
ZATERDAG			10.00- 10.45	Schwinn Cycling Basic

GROEPSLESSEN van Hallstraat 2 aug. – 8 aug				
	AEROBICZAAL		SPINNINGZAAL	
MAANDAG	18.00- 19.00	Club Power*		
	19.00- 20.00	Club Step		
	20.00- 21.00	Club Battle	20.00-21.00	Schwinn Cycling Low
DINSdag	10.00-11.00	Senioren Fitness		
	19.00- 20.00	Zumba fitness Basic		
	20.00-21.00	Club Yoga / Pilates	20.00- 21.00	Club Cycle
WOENSDAG	18.00-19.00	Zumba Fitness Basic		
	19.00- 20.00	Club Power		
	20.00- 21.00	Club Step + BBB	20.00-21.00	Schwinn Cycling Basic
DONDERDAG	19.00-20.00	Fitness conditie training	20.00-21.00	Schwinn Cycling Basic
	20.00- 21.00	Club Battle		
ZATERDAG			10.00- 10.45	Schwinn Cycling Basic

GROEPSLESSEN van Hallstraat 9 aug – 15 aug.				
	AEROBICZAAL		SPINNINGZAAL	
MAANDAG	18.00- 19.00	Club Power*		
	19.00- 20.00	Club Step		
	20.00- 21.00	Club Battle	20.00-21.00	Schwinn Cycling Low
DINSdag	10.00-11.00	Senioren Fitness		
	19.00- 20.00	Zumba fitness Basic		
	20.00-21.00	Club Yoga / Pilates	20.00- 21.00	Club Cycle
WOENSDAG	19.00- 20.00	Club Power		
	20.00- 21.00	Club Step + BBB	20.00-21.00	Schwinn Cycling Basic
DONDERDAG	19.00-20.00	Fitness Conditie Training	20.00-21.00	Schwinn Cycling Basic
	20.00- 21.00	Club Battle		
ZATERDAG			10.00- 10.45	Schwinn Cycling Basic

GROEPSLESSEN van Hallstraat 16 aug. – 22 aug.				
	AEROBICZAAL		SPINNINGZAAL	
MAANDAG	9.00-10.00	Club Yoga / Pilates		
	10.00-11.00	Fitness Conditie Training		
	18.00- 19.00	Club Power*		
	19.00- 20.00	Club Step		
	20.00- 21.00	Club Battle	20.00-21.00	Schwinn Cycling Low
DINSdag	10.00-11.00	Senioren Fitness		
	19.00- 20.00	Zumba fitness Basic		
	20.00-21.00	Club Yoga / Pilates	20.00- 21.00	Club Cycle
WOENSDAG	09.00-10.00	Fitness Conditie Training		
	19.00- 20.00	Club Power		
	20.00- 21.00	Club Step + BBB	20.00-21.00	Schwinn Cycling Basic
DONDERDAG	19.00-20.00	Fitness Conditie Training	20.00-21.00	Schwinn Cycling Basic
	20.00- 21.00	Club Battle		
ZATERDAG			10.00- 10.45	Schwinn Cycling Basic

In de volgende week staan alle lessen in het rooster zoals die het aankomende seizoen gegeven worden.

GROEPSLESSEN 23 aug. – 29 aug.				
	AEROBICZAAL		SPINNINGZAAL	
MAANDAG	9.00-10.00	Club Yoga / Pilates		
	10.00-11.00	Fitness Conditie Training		
	18.00- 19.00	Club Power*		
	19.00- 20.00	Club Step	20.00-21.00	Schwinn Cycling Low
	20.00-21.00	Club Battle		
DINSDAG	10.00-11.00	Senioren Fitness		
	16.00-17.00	Kids Dance 8-14jr.		
	18.00-19.00	Total Body Workout		
	19.00- 20.00	Zumba fitness Basic	19.00-20.00	Club Yoga / Pilates
	20.00-21.00	Xco	20.00- 21.00	Club Cycle
WOENSDAG	09.00-10.00	Fitness Conditie Training		
	18.00-19.00	Zumba Fitness*		
	19.00- 20.00	Club Power		
	20.00- 21.00	Club Step	20.00-21.00	Schwinn Cycling Basic
DONDERDAG			19.00-20.00	Bosu Balans training
	19.00-20.00	Total Body Workout	20.00-21.00	Schwinn Cycling Basic
	20.00-21.00	Club Battle		
VRIJDAG	10.00-11.00	Zumba	9.45-11.00	Xco / Spinning
ZATERDAG			10.00- 10.45	Schwinn Cycling Basic

Dit rooster is aangepast op maandag 5 juli.
 Wil je helemaal "up to date" blijven ?
 Kijk dan even op de site bij aangepaste roosters.
 (www.perfectbodyfitness.nl)