Rooster groepslessen vanaf augustus 2019

GROUP ZONE

Tijd	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
08.15									**Poweryoga**	Samira				
09.00	**FreshBalance**	Melissa	**Bodyshape**	Jacq.Kok	**Challenge of the Day**	Alex	**FreshBalance** nieuw! Vanaf 29 augustus	Melissa						
09.15									**BBB**	Jacq.Kes	**Killing Workout** nieuw! Vanaf 14 september 💪💪	Priscilla		
10.00			**Total Body Workout**	Jacq.Kok									**Sunday Wake up Workout**	Dylan
10.30	**Senioren Fitness**	Gideon												
13.30	**Pilates**	Trudy	**Senioren Fitness**	Irene	**Challenge of the Day (jeugd 8-14 jaar)** Start weer op 4 september	Dylan	**Senioren Fitness**	Aaltje						
17.00			**B-Kick meisjes**	Jacq.Kok					**Body Power / HIT**	Lize				
17.15	**Kickboksen** nieuw! Vanaf 19-8	Patrick												
17.30					**Kickboksen**	Patrick								
18.30	**Body Xplosion**	Priscilla	**Pilates**	Aaltje	**Total Body Workout**	Priscilla	**Power Pump**	Jacq.Kok	**18.00 uur : Kickboksen** (tot en met oktober 2019)	Patrick				
19.30	**Pole Fitness (1,5 uur)**	Tara	**Killing Workout** 💪💪💪	Ben/JKok	**Pilates**	Trudy	**Dance Xplosion**	Priscilla						
19.30	**Kundalini yoga** (in de stretchzone!) Nieuw! Vanaf 19-8	Esther												