

## Rooster groepslessen vanaf november 2023

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9.00 - 10.00 <b>BBB (Buik, Billen, Benen)</b>	9.00 - 10.00 <b>Total Body workout</b> Jacqueline Kok	9.00 - 10.00 <b>Challenge of the day</b> Alex	9.00 - 10.00 <b>Body Xplosion</b> Priscilla Felixsdal	08.00 - 09.00 <b>Yoga(extra bijdrage)</b> Pieter de Moes	09.15 - 10.15 <b>Killing Workout</b> Jacqueline Kok	10.00 - 10.45 <b>Sunday Workout</b> Boyd
10.00- 11.00 <b>Senioren Fitness</b> Gideon	09.15 - 10.15 <b>Spinning</b> Alex		9.15 -10.15 <b>Spinning</b> Alex	9.00 - 10.00 <b>BBB (Buik, Billen, Benen)</b> Jacqueline Kes	9.30 -10.30 <b>Spinning (nov tm febr)</b> Nico/ Ron	
13.30 - 14.30 <b>Pilates</b> Trudy	13.30 -14.30 <b>Senioren Fitness</b> Aaltje	13.30 -14.30 <b>Pilates</b> Trudy	13.30 -14.30 <b>Senioren Fitness</b>			
16.00-17.00 <b>Power Hour Jeugdtraining</b> Ryan	16.00-17.00 <b>Power hour Jeugdtraining</b> Jacqueline	16.00-17.00 <b>Power hour Jeugdtraining</b> Ryan	16.00-17.00 <b>Power hour Jeugdtraining</b> Boyd	16.00-17.00 <b>Power hour Jeugdtraining</b> Ryan		
17.15 - 18.15 <b>Boksen conditie</b> Patrick		17.30 - 18.30 <b>Boksen conditie</b> Patrick		17.30 -18.30 <b>Boksen Conditie</b> Jack		
17.00 - 18.00 <b>Spinning</b> Nico	17.00 - 17.45 <b>B-Kick meiden</b> Jacqueline Kok	18.45 - 19.45 <b>Pilates</b> Trudy				
18.45 - 19.30 <b>Total Body workout</b> Jacqueline Kok	18.45 - 19.45 <b>Pilates</b> Aaltje	19.00 - 19.20 <b>Buik blok</b> Ryan Veerman	18.45 - 19.45 <b>Power Pump</b> Jacqueline Kok	19.00 - 19.45 <b>Body Power/ HIT</b> Lize Zwarthoed		
	18.00 - 19.00 <b>Spinning</b> Ron					
20.00 - 21.00 <b>Pole fitness</b> zelfstandig trainen	19.45 - 20.30 <b>Killing Workout</b> Jacqueline Kok		19.45 - 20.30 <b>B-Kick Volwassenen</b> Jacqueline Kok			