

## Rooster groepslessen vanaf november 2024

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9.00 - 10.00 <b>BBB (Buik, Billen, Benen)</b> Alex	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>Challenge of the day</b> Jack	08.00 - 09.00 <b>Yoga(extra bijdrage)</b> Pieter de Moes	09.15 - 10.15 <b>Killing Workout</b> Jacqueline Kok	10.00 - 11,00 <b>Sunday Workout</b> Boyd
12.00 - 13.00 <b>Senioren Fitness</b> Gideon			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>Coaching ( Jeugd )</b> T	
13.30 - 14.30 <b>Pilates</b> Trudy	13.30 -14.30 <b>Senioren Fitness</b> Aaltje	13.30 -14.30 <b>Pilates(winterperiode)</b> Trudy	13.30 -14.30 <b>Senioren Fitness</b> Alex		9.30 -10.30 <b>Spinning (nov tm febr)</b> Ron	
16.00-17.00 <b>Coaching ( Jeugd )</b> T	16.00-17.00 <b>Coaching ( Jeugd )</b> M	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00		
17.15 - 18.15 <b>Boksen conditie</b> Patrick		17.30 - 18.30 <b>Boksen conditie</b> Patrick		17.00 - 18.00 <b>Boksen Conditie</b> Jack		
17.00 - 18.00 <b>Spinning</b> Nico	17.00 - 17.30 <b>Buikblok</b> Jacqueline Kok	18.45 - 19.45 <b>Pilates</b> Trudy	17.30 - 18.30 <b>Spinning( nov tm feb)</b> Nico			
18.45 - 19.45 <b>Total Body workout</b> Jacqueline Kok	18.45 - 19.45 <b>Pilates</b> Aaltje		18.45 - 19.45 <b>Power Pump</b> Jacqueline Kok	19.00 - 19.45(vanaf jan 2025) <b>Body Power/ HIT</b> Lize Zwarthoed		
18.30 - 19.15 <b>Coaching ( Jeugd )</b> T	18.30 - 19.30 <b>Spinning</b> Ron		18.30 - 20.00 <b>Coaching ( Jeugd )</b> M + R			
20.00 - 21.00 <b>Pole fitness</b> zelfstandig trainen	19.45 - 20.45 <b>Killing Workout</b> Jacqueline Kok		19.45 - 20.30 <b>B-Kick Volwassenen</b> Jacqueline Kok			