



Rooster groepslessen vanaf september 2025



Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9.00 - 10.00 BBB (Buik, Billen, Benen) Alex 12.00 - 13.00 Senioren Fitness Gideon	9.00 - 10.00 Total Body workout Jacqueline Kok	9.00 - 10.00 Challenge of the day Alex	6:45 - 7:30 Early Power Workout Chantal Hetjes 9.15 - 10.15 Spinning Alex	08.00 - 09.00 Yoga(extra bijdrage) Pieter de Moes 9.00 - 10.00 BBB (Buik, Billen, Benen) Jacqueline Kes	09.15 - 10.15 Killing Workout Jacqueline Kok 9.30 - 10.30 Coaching (Jeugd) Instructie	10.00 - 11,00 Sunday Workout Boyd
13.30 - 14.30 Pilates Trudy 16.00 - 17.00 Coaching (Jeugd) Instructie 17.15 - 18.15 Boksen conditie Patrick 17.00 - 18.00 Spinning Nico 18.45 - 19.45 Total Body workout Jacqueline Kok 18.30 - 19.15 Coaching (Jeugd) Instructie 19:45 - 20:30 Powerstep Chantal Hetjes	13.30 - 14.30 Senioren Fitness Aaltje 16.00 - 17.00 Coaching (Jeugd) Instructie 17.00 - 17.30 Buikblok Jacqueline Kok 18.45 - 19.45 Pilates Aaltje 18.30 - 19.30 Spinning Ron 19.45 - 20.45 Killing Workout Jacqueline Kok	13.30 - 14.30 Pilates(winterperiode) Trudy 16.00 - 17.00 Coaching (Jeugd) Instructie 17.30 - 18.30 Boksen conditie Patrick 18.45 - 19.45 Pilates Trudy 20:00 - 21:00 Pole Fitness Zelfstandig	13.30 - 14.30 Senioren Fitness Alex 16.00 - 17.00 Coaching (Jeugd) Instructie 17.00 - 18.00 Boksen Conditie Jack 17.00 - 18.00 Spinning(OKT tm feb) Pieter 18.45 - 19.45 Power Pump Jacqueline Kok 18.30 - 19.15 Coaching (Jeugd) Instructie 19.45 - 20.30 B-Kick Volwassenen Jacqueline Kok	16.00 - 17.00 Coaching (Jeugd) Instructie 17.00 - 18.00 Boksen Conditie Jack 19.00 - 19.45(vanaf jan 2025) Body Power/ HIT Lize Zwarthoed	9.30 - 10.30 Spinning (nov tm febr) Ron	