

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9.00 - 10.00	9.00 - 10.00	9.00 - 10.00	6:45 - 7:30	08.00 - 09.00	09.15 - 10.15	10.00 - 1100
BBB (Buik, Billen, Benen)	Total Body workout	Challenge of the day	Early Power Workout	Yoga (extra bijdrage)	Killing Workout	Sunday Workout
Alex	Jacqueline Kok	Alex	Chantal Hetjes	Pieter de Moes	Jacqueline Kok	Boyd
11.00 - 12.00			9.15 - 10.15	9.00 - 10.00	9.30 - 10.30	
Senioren Fitness			Spinning	BBB (Buik, Billen, Benen)	Coaching (Jeugd)	
Gideon			Alex	Jacqueline Kes	Instructie	
13.30 - 14.30	13.30 - 14.30		13.30 - 14.30		9.30 - 10.30	
Pilates	Senioren Fitness		Senioren Fitness		Spinning (tot feb)	
Trudy	Aaltje		Alex		Ron	
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00		
Coaching (Jeugd)	Coaching (Jeugd)	Coaching (Jeugd)	Coaching (Jeugd)	Coaching (Jeugd)		
Instructie	Instructie	Instructie	Instructie	Instructie		
17.15 - 18.15		17.30 - 18.30		17.00 - 18.00		
Boksen conditie		Boksen conditie		Boksen Conditie		
Patrick		Patrick		Jack		
17.00 - 18.00	17.00 - 17.30	18.45 - 19.45	17.00 - 18.00			
Spinning (tijdelijk ook 18:30 tot 19:30)	Buikblok	Pilates	Spinning (tot feb)			
Nico	Jacqueline Kok	Trudy	Pieter			
18.45 - 19.45	18.45 - 19.45		18.45 - 19.45	19.00 - 19.45		
Total Body workout	Pilates		Power Pump	Body Power/ HIT		
Jacqueline Kok	Aaltje		Jacqueline Kok	Lize Zwarthoed		
18.30 - 19.15	18.30 - 19.30		18.30 - 19.15			
Coaching (Jeugd)	Spinning		Coaching (Jeugd)			
Instructie	Ron		Instructie			
19:45 - 20:30	19.45 - 20.45	20:00 - 21:00	19.45 - 20.30			
Powerstep	Killing Workout	Pole Fitness	B-Kick Volwassenen			
Chantal Hetjes	Jacqueline Kok	Zelfstandig	Jacqueline Kok			