

**Strac & Switching**

tot en met 31 juli zijn de lessen ongewijzigd

**1-8 tm 7-8**

Week 31	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag
09:15	strac		strac	
09:45	switching		switching	
10:15				
19:00	strac+	cross-challenge	strac+	bootcamp
19:30	bootcamp	vipr	bootcamp	vipr pro
20:00	bootcamp	strac+	cross-challenge	strac+
20:30	core stability	bootcamp	core stability	core stability

**8-8 tm 14-8**

Week 32	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag
19:00	strac+	cros-challenge	strac+	bootcamp
19:30	bootcamp	vipr	bootcamp	vipr pro
20:00	bootcamp	strac+	cross-challenge	strac+
20:30	core stability	bootcamp	core stability	core stability

**15-8 tm 21-8**

Week 33	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag
19:00	strac+		strac+	bootcamp
19:30	bootcamp		bootcamp	vipr pro
20:00	bootcamp		cross-challenge	strac+
20:30	core stability		core stability	core stability

**22-8 tm 28-8**

Week 34	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag
19:00	strac+		strac+	bootcamp
19:30	bootcamp		bootcamp	vipr pro
20:00	bootcamp		cross-challenge	strac+
20:30	core stability		core stability	core stability

**29-8 tm 4-9**

Week 35	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
09:15			strac	bootcamp	corestability
09:45			switching	switching	bootcamp
19:00	strac+		strac+	bootcamp	
19:30	bootcamp		bootcamp	vipr pro	
20:00	bootcamp		cross-challenge	strac+	
20:30	core stability		core stability	core stability	

Vanaf week 36, 5 september gaat het normale rooster weer in.

tikfuten / wijzigingen onder voorbehoud

## Aerobic-zalen / groepslessen

- \* tm 31 juli alle lessen ongewijzigd
- \* seniorfit vervalt van 8 augustus tm 29 augustus

### 1-8 tm 7-8

week 31	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
09:15	senior gym				
10:15	combifit			bodyshape	zumba
10:15	poweryoga Bzaal				poweryoga Bzaal
18:00			poweryoga		
18:30					zumba gold
19:00	xco	bodyshape	xco		zumba
20:00	zumba	xco	zumba		

### 8-8 tm 14-8

week 32	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
09:15	senior gym	senior gym	senior gym	steps	
10:15	combifit	bodyshape	combifit		zumba
18:00			poweryoga		
18:30					zumba gold
19:00	xco		xco		zumba
20:00	zumba				

### 15-8 tm 21-8

week 33	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
09:15		senior gym	senior gym	steps	
10:15		bodyshape	combifit		zumba
20:00			zumba		

### 22-8 tm 28-8

week 34	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
10:15					zumba
20:00			zumba		

### 29-8 tm 4-9

week 35	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zondag
10:15				bodyshape	zumba	zumba
11:15						zumba
19:00		bodyshape				
20:00		xco	zumba			

### 5-sep

week 36	maandag
09:15	senior gym
10:15	combifit
10:15	poweryoga Bzaal
11:15	senior-fit
18:00	
18:30	
19:00	
20:00	

## Vanaf 6 september normaal rooster

Een meeneem-exemplaar van dit rooster is  
aan de receptie verkrijgbaar

tikfouten / wijzigingen onder voorbehoud

## Vanaf 6 september normaal rooster

### Cycle-Fit

- \* t/m 31 juli zijn de lessen van maandag t/m vrijdag ongewijzigd
- \* 7 augustus tm 4 september zijn er geen zondagslessen

\*\* Geen les met instructeur?      Maak gebruik van onze virtuele lessen.

		Week 31		1-8 tm 8-8		
		maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
09.15		cycle fit	cycle fit	cycle fit	cycle fit	cycle fit
19.00			cycle fit	cycle fit		
20.00			cycle fit	cycle fit		

		Week 32		9-8 tm 14-8		
		maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
09.15		cycle fit	cycle fit			
19.00			cycle fit			
20.00			cycle fit			

		Week 33		15-8 tm 21-8		
		maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
09.15		cycle fit	cycle fit			

		Week 34		22-8 tm 28-8		
		maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
09.15		cycle fit				

		Week 35		29-8 tm 4-9		
		maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
09.15		cycle fit	cycle fit	cycle fit	cycle fit	
19.00		cycle fit		cycle fit		
20.00		cycle fit		cycle fit		

Vanaf week 36 lessen weer volgens normale rooster

tikfouten / wijzigingen onder  
voorbehoud