

# ROOSTER

## Groepslessen

|             | Maandag                                     | Dinsdag                  | Woensdag                     | Donderdag    | Vrijdag             |
|-------------|---|--------------------------|------------------------------|--------------|---------------------|
| 9:00-10:00  | Small group circuit                         |                          | Small group Circuit          |              | Latin Dance Workout |
| 10:00-11:00 | Fit+  |                          | Fit+                         |              |                     |
| 18:00-19:00 |   |                          | Pilates                      |              |                     |
| 19:00-20:00 | Pump it                                     | XCORE                    | Pump It                      | Step up      |                     |
| 20:00-21:00 | Small Group Circuit<br>(Gegeven door Jelle) | Move Your Body           | Latin Dance Workout          | HIT (30 Min) |                     |
| 20:15-21:15 |   | Tai Chi<br>(Freerun hal) |                              |              |                     |
| 20:30-21:15 |   |                          | Pole Fitness<br>(Freerunhal) |              |                     |
| 21:00-21:15 | Buikspier Kwartier                          |                          | Buikspier Kwartier           |              |                     |

## Kickboksen

|             | Maandag | Dinsdag          | Woensdag             | Donderdag        | Vrijdag              | Zaterdag         |
|-------------|---------|------------------|----------------------|------------------|----------------------|------------------|
| 9:00-10:00  |         |                  | Bokszak training 15+ |                  |                      |                  |
| 10:15-11:15 |         |                  |                      |                  |                      | Full Contact 15+ |
| 16:00-17:00 |         | Jeugd 6-10 Jaar  |                      | Jeugd 6-10 Jaar  |                      |                  |
| 17:00-18:00 |         | Jeugd 10-14 Jaar |                      | Jeugd 10-14 Jaar |                      |                  |
| 18:00-19:00 |         |                  |                      |                  | Bokszak training 15+ |                  |
| 20:00-21:00 |         | Kickboksen 15+   |                      | Kickboksen 15+   | Bokszak training 15+ |                  |

## Freerunning

|             | Maandag  | Dinsdag | Woensdag               | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag     |
|-------------|----------|---------|------------------------|-----------|---------|--------------|
| 13:00-15:00 |          |         |                        |           |         | Vrij trainen |
| 13:45-14:45 |          |         | Power Kids tot 12 jaar |           |         | Vrij trainen |
| 15:00-16:00 |          |         | Girls Only             |           |         | Vrij trainen |
| 16:00-17:00 | 5-7 Jaar |         | 5-7 Jaar               |           |         |              |
| 17:00-18:00 | 8-9 Jaar |         | 8-9 Jaar               |           |         |              |
| 18:30-19:30 | 10 Jaar  |         | 10 Jaar                |           |         |              |
| 19:30-20:30 | 11+      |         | 11+                    |           |         |              |

Openingstijden;  
Ma t/m do 8.30-22.00  
Vrij. 8.30-21.30  
Zat. 9.00-12.30  
Zon. 9.30-12.00

## Streetdance

|             | Maandag                             |
|-------------|-------------------------------------|
| 11:30-13:00 | Streetdance 8-11 jaar( groeplezaal) |
| 13:00-15:00 | Streetdance 12+ jaar(groeplezaal)   |