

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 | Latin Dance Workout | Move Your Body | Small Group Circuit (Gegeven door Jelle) | | |
| 20:15-21:15 | | Tai Chi (Freerunhal) | | | |
| 20:30-21:15 | | | Pole Fitness (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 | | |
| 18:30-19:30 | | | | | Bokszak training 15+ | |
| 19:00-20:00 | | Full Contact 15+ | | Full Contact 15+ | | |
| 20:15-21:15 | | | | Bokszak training 15+ | | |
| 20:30-21:30 | Beginners Kickboksen | | | | | |

Freerunning

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag |
|-------------|------------|---------|------------|-----------|--|--|
| 13:00-16:00 | | | | | | Vrij trainen (Voor alle leeftijden) |
| 16:00-17:00 | 5-7 Jaar | | 5-7 Jaar | | Special Freerunning (Op aanmelding) | |
| 17:00-18:00 | 8-9 Jaar | | 8-9 Jaar | | | |
| 18:30-19:30 | 10-11 Jaar | | 10-11 Jaar | | | |
| 19:30-20:30 | 12+ | | 12+ | | | |

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