

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		Pilates		
19:00-20:00	Pump it	XCORE	Pump It	Step up	
19:30-20:15			Pole Fitness (Freerunhal)		
20:00-21:00	Latin Dance Workout	Move Your Body			
20:15-21:15		Tai Chi (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+		
20:45-21:45	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