

Fitnessrooster 2020

DAG	TIJDEN	LES	INSTRUCTEUR
MAANDAG	08:00 - 09:00	BEWEEGPROGRAMMA MIX	JUDITH / JORIEKE
	09:00 - 10:00	BEWEEGPROGRAMMA MIX (RUG)	MATHIJS
	10:00 - 11:00	BEWEEGPROGRAMMA MIX (COPD)	RENÉE / MATHIJS
	11:00 - 12:00	BEWEEGPROGRAMMA MIX	JUDITH / ROB
	13:30 - 14:30	FITNESS	ROB
	16:00 - 17:00	BEWEEGPROGRAMMA MIX	RENÉE
	17:00 - 18:00	BEWEEGPROGRAMMA MIX	JUDITH / RIK / ROB
	18.00 - 19.00	FITNESS	RENÉE
	19:00 - 20:00	FITNESS	MONIEK
	20:15 - 21:30	YOGA	NINA
DINSDAG	08.00 - 09:00	BEWEEGPROGRAMMA MIX	ROB
	09:00 - 10:00	BEWEEGPROGRAMMA MIX (SENIOR)	RENÉE
	13:30 - 14:30	FITNESS	MATHIJS
	15:00 - 16:00	BEWEEGPROGRAMMA MIX (COPD)	ROB / MATHIJS
	16:30 - 17:30	JUNIORFIT	RENÉE
	18:00 - 19:00	FITNESS	ROB
	19:00 - 20:15	YOGA	NINA
	20:15 - 21:30	YOGA	NINA
WOENSDAG	08:00 - 09:00	FITNESS	MARJO
	09:00 - 10:00	FITNESS	MONIEK
	10:00 - 11:00	FITNESS	RIK
	10:00 - 11:00	SENIORSPORT IN SPORHTAL DE SCHALM	MONIEK / MARJO
	17:00 - 18:00	BEWEEGPROGRAMMA MIX (KNIE)	RIK / RENÉE
	18:30 - 19:30	FITNESS	RENÉE
	19:30 - 20:30	ZWANGERFIT	JORIEKE
DONDERDAG	08:00 - 09:00	BEWEEGPROGRAMMA MIX	ROB
	09:30 - 10:45	BEWEEGPROGRAMMA MIX	JUDITH
	13:30 - 14:30	FITNESS	ROB
	15:00 - 16:00	BEWEEGPROGRAMMA MIX (COPD)	RENÉE
	16:30 - 18:00	JUNIORFIT	JUDITH
	19:00 - 20:00	FITNESS	MARLON
	ZOMERSTOP	20:00 - 21:00	FITNESS
VRIJDAG	08:00 - 09:00	BEWEEGPROGRAMMA MIX	MONIEK
	09:00 - 10:00	SENIOR-FIT	MONIEK
	10:00 - 11:00	BEWEEGPROGRAMMA MIX (COPD)	ROB / MATHIJS
	11:00 - 12:15	YOGA	NINA
	13:00 - 14:00	BEWEEGPROGRAMMA MIX	MONIEK
ZATERDAG	08:30 - 11:00	VRIJ TRAINEN EN FITNESS	ROB / ANNE

**LET OP; vrij trainen is mogelijk buiten bovengenoemde lestijden
maandag t/m vrijdag tot 18:00 uur en zaterdag van 8:30 – 11:00 uur.**

Na overleg kan in andere groepen worden ingehaald.