

Lesrooster 2020

Week 51

Dinsdag 15 dec

19:00-19:45 uur Pilates
20:00-20:45 uur Strength Training

Woensdag 16 dec

09:00-09:45 uur Easy Flow Yoga
10:00-10:45 uur Circuit
19:00-19:45 uur BBB (benen-billen-buik)
20:00-20:45 uur Hatha Yinyoga

donderdag 17 dec

19:00-19:45 uur Easy Flow Yoga
20:00-20:45 uur Tabata Training

vrijdag 18 dec

09:00-09:45 uur Circuit / Pump Training

zondag 20 dec

09:30-10:15 uur Strength Training

Week 52

Maandag 21 dec

09:00-09:45 uur Circuit Training
19:00-19:45 uur Core Training
20:00-20:45 uur Power Yoga

Dinsdag 22 dec

19:00-19:45 uur Pilates
20:00-20:45 uur Strength Training

Woensdag 23dec

09:00-09:45 uur Easy Flow Yoga
10:00-10:45 uur Circuit
19:00-19:45 uur BBB (benen-billen-buik)

donderdag 24 dec

Kerstavond

vrijdag 25 dec

1e Kerstdag

zaterdag 26 dec

10:00-11:00 uur Kerst Workout

zondag 27 dec

09:30-10:15 uur Strength Training

Week 53

Maandag 28 dec

09:00-09:45 uur Circuit Training
19:00-19:45 uur Core Training
20:00-20:45 uur Power Yoga

Dinsdag 29 dec

19:00-19:45 uur Pilates
20:00-20:45 uur Strength Training

Woensdag 30 dec

09:00-09:45 uur Easy Flow Yoga
10:00-10:45 uur Circuit
19:00-19:45 uur BBB (benen-billen-buik)
20:00-20:45 Hatha Yin Yoga

Zaterdag 2 jan

19:00-20:00 uur NieuwjaarsQuiz (via Zoom)

zondag 3 jan

09:30-10:15 uur Strength Training