

ROOSTER 2019



tm JUNI 2019

Club openingstijden

geopend: 30 minuten voor de eerste les

gesloten: 30 minuten na de laatste les

in de ochtend open 08:30 sluit 10:45

<p>Maandag</p>	<p>09:00-09:30 Bodypump 09:30-10:00 Hit challenge 17:30-18:00 Bodypump 18:05-18:35 CXworx 18:40-19:10 Bodycombat 19:15-19:45 Bodystep 19:50-20:20 Gun-ex circuit 20:30-21:15 Biking</p>	<p>08:35-09:00 WOD Xpress 09:00-10:45 OG 17:00-18:00 OG 18:00-19:00 WOD 19:00-20:00 WOD 20:00-21:00 WOD 21:00-22:00 OG</p>	
<p>Dinsdag</p>	<p>09:00-09:30 Bodypump 09:30-10:00 Bodycombat 17:30-18:00 Sprint 18:05-18:35 Grit 18:40-19:10 Cxworx 19:10-19:55 Bodybalance 20:00-20:30 Bodypump 20:35-21:15 Row#fitness</p>	<p>17:00-18:00 OG 18:00-19:00 WOD 19:00-20:00 WOD 20:00-21:00 WOD 21:00-22:00 OG</p>	
<p>Woensdag</p>	<p>09:00-09:30 Bodypump 09:30-10:00 Bodystep 17:30-18:05 PowerRow 18:15-18:45 Bodypump 18:50-19:20 CXworx 19:20-19:50 Bodycombat 19:55-20:30 Bagtraining 20:35-21:20 Biking</p>	<p>08:35-09:00 WOD Xpress 09:00-10:45 OG 17:00-18:30 OG 18:30-19:30 WOD 19:30-20:30 WOD 20:30-21:30 OG</p>	



ROOSTER 2019

t/m JUNI 2019

Club openingstijden

geopend: 30 minuten voor de eerste les
 gesloten: 30 minuten na de laatste les
 in de ochtend open 08:30 sluit 10:45

Donderdag	09:00-09:35	PowerRow		
	17:30-18:00	Bodypump	17:00-18:30 OG	
	18:05-18:40	Gun-ex circuit	18:30-19:30 WOD	
	18:45-19:30	Step	19:30-20:30 WOD	
	19:35-20:05	Sh'bam	20:30-21:30 OG	
	20:05-20:35	Bodyjam		
Vrijdag	09:00-09:45	Biking	08:35-09:00 WOD Xpress	
	18:30-19:00	GRIT	09:00-10:45 OG	
	19:05-19:35	Bodypump	18:00-19:00 WOD	
			19:00-20:00 Athletic training	
Zondag	09:00-09:30	GRIT	08:00-09:00 WOD	
	09:35-10:20	Aerobics	09:00-10:00 WOD	
	10:25-10:55	CXworx	10:00-11:00 WOD	
	11:00-11:45	Bodybalance	11:00-12:00 OG	
	11:50-12:35	Biking		
WOD	<i>Workout of the Day</i> olv CrossBox Trainer			
INTRO	Introductie les: op afspraak			
OG	<i>Open Gym</i> . Alleen toegankelijk voor deelnemers die de introductielessen hebben gevolgd			