

# ROOSTER 2018



# HITGYM CIRCUIT

tm DEC 2018

## 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

|                 |   |  |  |
|-----------------|---|--|--|
| <b>Maandag</b>  | 09:00-09:30 Bodypump<br>09:30-10:00 Hit-Challenge<br><br>17:30-18:00 Bodypump<br>18:05-18:35 CXworx<br>18:40-19:10 Bodycombat<br>19:15-19:45 Bodystep<br>19:50-20:20 Gun-ex circuit<br>20:25-20:55 Bodypump<br>21:00-21:45 Biking | 07:30-08:30 WOD<br>08:30-10:45 OG<br><br>17:00-18:00 OG<br>18:00-19:00 WOD<br>19:00-20:00 WOD<br>20:00-21:00 WOD<br>21:00-22:00 OG |  |
| <b>Dinsdag</b>  | 09:00-09:30 Bodypump<br>09:30-10:00 Bodycombat<br><br>17:30-18:00 Sprint<br>18:05-18:35 Grit<br>18:40-19:25 Bodybalance<br>19:30-20:00 Bodypump<br>20:05-20:35 CXworx<br>20:40-21:15 PowerRow                                     | 17:00-18:00 OG<br>18:00-19:00 WOD<br>19:00-20:00 WOD<br>20:00-21:00 WOD<br>21:00-22:00 OG  |  |
| <b>Woensdag</b> | 09:00-09:30 Bodypump<br>09:30-10:00 Bodystep<br><br>17:30-18:05 PowerRow<br>18:15-18:45 Bodypump<br>18:50-19:20 CXworx<br>19:25-19:55 Bodycombat<br>20:00-20:30 Bagtraining<br>20:35-21:20 Biking                                 | 07:30-08:30 WOD<br>08:30-10:45 OG<br><br>17:00-18:30 OG<br>18:30-19:30 WOD<br>19:30-20:30 WOD<br>20:30-21:30 OG                    |  |



# HITGYM CIRCUIT

## ROOSTER 2018

t/m DEC 2018

### 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         | 07:30-08:30 WOD               |  |
|           | 18:30-19:00   | GRIT           | 08:30-10:45 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 |                |                               |  |

.....lesprogramma's.....

lessen in de gevarenzone . Bij onvoldoende deelname kan de les worden vervangen.