

# LESROOSTER

HEALTHTIME GROEPSLESSEN • FYSIOFITNESS • BEWEEGPROGRAMMA

per 1 november 2020

| Dag  | FysioFitness / Bewegprogramma   | HealthTime Groepslessen   |
|--|---|---|
| <b>Maandag</b><br>Open van 07.00 tot 21.00 uur   | 11.00 - 12.00 <b>FysioFitness</b> <i>Dani</i><br>16.00 - 17.00 <b>Lekker In Je Lijf</b> <i>Dani</i><br>17.00 - 18.00 <b>FysioFitness</b> <i>Dani</i><br>19.00 - 20.00 <b>Bewegprogramma</b> <i>Dani</i>   | 09.00 - 10.00 <b>Functional Performance</b> <i>Mark</i><br>10.00 - 11.00 <b>Women Only</b> <i>Dennis</i><br>18.00 - 19.00 <b>Relax &amp; Breathe</b> <i>Sandra</i><br>20.00 - 21.00 <b>Pilates</b> <i>Cheryl</i>                                  |
| <b>Dinsdag</b><br>Open van 07.00 tot 21.00 uur   | 08.00 - 09.00 <b>FysioFitness</b> <i>Mark</i><br>09.00 - 10.00 <b>FysioFitness</b> <i>Mark</i><br>10.00 - 11.00 <b>Bewegprogramma</b> <i>Dani</i>   | 17.00 - 18.00 <b>Relax &amp; Breath</b> <i>Sandra</i><br>17.30 - 18.30 <b>Circuittraining</b> <i>Indy</i><br>18.30 - 19.30 <b>Circuittraining</b> <i>Indy</i><br>19.30 - 20.15 <b>HIIT</b> <i>Simon</i><br>20.15 - 21.00 <b>HIIT</b> <i>Simon</i> |
| <b>Woensdag</b><br>Open van 07.00 tot 21.00 uur  |   | 09.00 - 10.00 <b>Functional Performance</b> <i>Mark</i><br>16.00 - 17.00 <b>Circuittraining</b> <i>Ewout</i><br>18.30 - 19.30 <b>BoksFIT</b> <i>Simon</i><br>19.45 - 20.45 <b>Yoga</b> <i>Rianne</i>  |
| <b>Donderdag</b><br>Open van 07.00 tot 21.00 uur | 09.00 - 10.00 <b>FysioFitness</b> <i>Dani</i><br>10.00 - 11.00 <b>FysioFitness</b> <i>Dani</i><br>11.00 - 12.00 <b>Bewegprogramma</b> <i>Dani</i><br>16.00 - 17.00 <b>Lekker In Je Lijf</b> <i>Dani</i><br>17.30 - 18.30 <b>FysioFitness</b> <i>Indy</i><br>18.30 - 19.30 <b>Bewegprogramma</b> <i>Dani</i> | 19.30 - 20.15 <b>HIIT</b> <i>Simon</i><br>20.15 - 21.00 <b>HIIT</b> <i>Simon</i>  |
| <b>Vrijdag</b><br>Open van 07.00 tot 21.00 uur   | 10.00 - 11.00 <b>Bewegprogramma</b> <i>Dani</i><br>12.30 - 13.30 <b>Bewegprogramma</b> <i>Dani</i>  | 09.00 - 10.00 <b>Pilates</b> <i>Cheryl</i><br>18.00 - 19.00 <b>Circuittraining</b> <i>Mark</i>  |
| <b>Zaterdag</b><br>Open van 09.00 tot 13.00 uur  |   | 09.30 - 10.30 <b>Yoga</b> <i>Rianne</i>   |

v.1.0

voor alle HealthTime groepslessen dient u zich vooraf **ONLINE** in te schrijven

healthtime<sup>©</sup>