

Groepsles rooster Sportcentrum Nieuwkoop **vanaf 1-6-2022**

Dag	Tijd	Groepsles	Bijzonderheden
-----	------	-----------	----------------

Maandag	08.30-09.00	Morning Boost	
	09.00-10.00	Body-shape	
	10.00-11.15	Yin-yoga	
	10.00-10.45	BRN	Nieuw!
	11.00-11.15	Corestability	
	18.45-19.15	Functional Cross	
	19.15-20.00	Zumba	
	20.15-21.00	Hiit Mix	Let op: tijd gewijzigd

Dinsdag	09.00-09.50	Total body workout	
	10.00-10.15	Corestability	
	18.30-19.15	Kids fitness circuit	
	18.30-19.15	X-Core	
	19.15-20.00	Pilates	
	19.15-20.00	BRN	
	20.00-20.15	Club Power	

Woensdag	09.00-09.45	BRN	Nieuw!
	10.00-10.15	Corestability	
	18.00-19.00	Kids kickboksen	Nieuw!
	18.45-19.15	Functional Cross	
	19.00-20.00	Bootcamp	Nieuw!
	20.00-21.00	Hiit Mix	

Donderdag	09.00-09.50	Club Power	
	10.00-10.15	Corestability	
	18.30-19.30	Kids Kickboksen	
	19.00-19.45	Zumba	
	19.45-20.30	X-Core	
	20.15-21.00	Pilates	Nieuw!
	20.35-21.35	Kickboksen	Let op: Tijd gewijzigd

.....	8.30-9.00	Morning boost	
-------	-----------	---------------	--

Vrijdag	9.00-9.50	Bodyshape	
	10.00-11.15	Yin-yoga	
	10.00-10.15	Corestability	

Zaterdag	09.00-09.45	BRN	
	10.00-10.15	Corestability	
	10.00-10.45	Pilates	Let op: Tijd gewijzigd

Zondag	09.45-10.45	Club Power	Nieuw!
	11.00-11.15	Corestability	