

Goepsles rooster Sportcentrum Nieuwkoop vanaf 29-9-2021

Dag	tijd	groepsles		bijzonderheden
Maandag	08.30-09.00	Morning boost		
	09.00-10.00	Body-Shape		
	10.00-11.15	Yin-Yoga		
	18.45-19.15	Functional Cross		
	19.15-20.00	Zumba		
	19.30-20.30	Spinning	Nieuw!	v.a. 4-10-2021
	20.00-20.45	HIIT-Mix		
Dinsdag	09.00-09.50	Total Body Workout		
	18.30-19.15	KIDS Fitness Circuit		
	18.30-19.15	X-Core		
	19.15-20.00	BRN		
	19.15-20.00	Pilates		
	20.00-20.45	Club Power		
Woensdag	09.00-09.45	BRN		
	09.45-10.45	Pilates		
	17.00-17.45	KIDS Aerobics		
	17.45-18.15	KIDS pilates		
	18.45-19.15	Funtional Cross	Let op: tijd gewijzigd	
	19.15-20.00	Pads-Fun	Nieuw!	v.a. 29-9-2021
	19.30-20.30	Spinning	Nieuw!	v.a. 6-10-2021
20.00-20.45	HIIT-Mix	Let op: tijd gewijzigd		
Donderdag	09.00-10.00	Club Power		
	19.00-19.45	Zumba	Let op: tijd gewijzigd	
	19.30-20.30	Kids Kickboksen (8-15)		
	19.45-20.30	X-core	Let op: tijd gewijzigd	
	20.00-20.45	Pilates	Nieuw!	
	20.35-21.35	Kickboksen	Let op: tijd gewijzigd	
Vrijdag	08.30-09.00	Morning Boost		
	09.00-10.00	Body Shape		
	10.00-11.15	Yin-Yoga		
Zaterdag	08.30-09.15	BRN		
	09.15-10.00	Pilates		
Zondag	09.30-10.30	Spinning	Nieuw!	v.a. 3-10-2021