



ROOSTER GROEPSFITNESS

Locatie: Universum

Van 6 februari 2012 t/m 15 april 2012

MAANDAG	Tijdstip	Plaats	Docent
Spinning	09.30 - 10.25 uur	Spinning	Miriam Sanders
BBB	10.30 - 11.25 uur	studio 1	Miriam Sanders
AeroSling NIEUW	17.00 - 17.55 uur	studio 1	Etmo Smith
Steps Basic NIEUW	17.00 - 17.55 uur	studio 2	Fabio Bortolazzi
BBB	18.00 - 18.55 uur	studio 2	Etmo Smith
Conditietraining	18.00 - 18.55 uur	gymzaal	Josta Hoekstra
Spinning	18.00 - 18.55 uur	spinning	Marco Hoekstra
Spinning	19.00 - 19.55 uur	spinning	Marco Hoekstra
Zumba Toning	19.00 - 19.55 uur	studio 2	Tracy van Beest
Pilates	20.00 - 20.55 uur	Yogazaal	Tracy van Beest
DINSDAG			
Total Body Workout	17.00 - 17.55 uur	studio 2	Tanja Golhof
Steps Advanced NIEUW	17.00 - 17.55 uur	studio 1	Marielle Mak
BOSU Core/Cardio NIEUW	18.00 - 18.55 uur	studio 1	Marielle Mak
Body Power	18.00 - 18.55 uur	studio 2	Tanja Golhof
Spinning	18.00 - 18.55 uur	spinning	Joya van Hout
Pilates NIEUW	19.00 - 19.55 uur	Yogazaal	Miriam Sanders
BBB	19.00 - 19.55 uur	studio 1	Fabio Bortolazzi
Spinning	19.00 - 19.55 uur	spinning	Joya van Hout
Step 'n shape	20.00 - 20.55 uur	studio 1	Fabio Bortolazzi
WOENSDAG			
Pilates	09.30 - 10.25 uur	studio 2	Bettina Krentzien Leon
BOSU Core/Cardio	17.00 - 17.55 uur	studio 1	Arien Mak
Conditietraining	18.00 - 18.55 uur	gymzaal	Arien Mak
AeroSling NIEUW	18.00 - 18.55 uur	studio 1	Josta Hoekstra
Spinning	18.00 - 18.55 uur	spinning	Ronald Pes Brouwer
Spinning	19.00 - 19.55 uur	spinning	Ronald Pes Brouwer
Zumba	19.00 - 19.55 uur	studio 1	Miriam Sanders
Pilates	20.00 - 20.55 uur	Yogazaal	Miriam Sanders
DONDERDAG			
BOSU core/cardio	17.00 - 17.55 uur	studio 1	Josta Hoekstra
BBB	18.00 - 18.55 uur	studio 2	Sandra Zoetelief
AeroSling NIEUW	18.00 - 18.55 uur	studio 1	Emile te Riele
Spinning	18.00 - 18.55 uur	spinning	Regina Fijn
Step 'n shape	19.00 - 19.55 uur	studio 1	Sandra Zoetelief
Spinning	19.00 - 19.55 uur	spinning	Regina Fijn
Pilates	20.00 - 20.55 uur	studio 1	Andrea Janssen
VRIJDAG			
Pilates	16.00 - 16.55 uur	studio 2	Bettina Krentzien Leon
BBB	17.00 - 17.55 uur	studio 2	Marielle Mak
Aerobics Hi/Low	17.00 - 17.55 uur	studio 1	Tracy van Beest
Zumba	18.00 - 18.55 uur	studio 1	Tracy van Beest
Conditietraining	18.00 - 18.55 uur	gymzaal	Marielle Mak
Spinning	18.00 - 18.55 uur	spinning	Willem de Ruijter
ZATERDAG			
Total Body Workout +	11.00 - 12.25 uur	studio 2	Sonja van Galen
Spinning	11.30 - 12.25 uur	spinning	Marieke Wessels
ZONDAG			
Spinning	10.30 - 11.25 uur	spinning	Jantine van den Helder
Body Power	11.30 - 12.25 uur	studio 2	Jantine van den Helder