



Groepslesrooster juli & aug 2022

Reserveer een plekje voor je groepsles naar keuze via ons reserveringssysteem

Geen link? Bel 0578-693463 / 038-4448687 of mail naar info@sportscenterbijsterbosch.nl

	HEERDE AEROBICSZAAL	HEERDE SPINNINGZAAL	HATTEM GROEPSLESZAAL
MAANDAG	09.00 Les Mills Tone (1 en 8 aug geen les) 10.00 Combirobics (1 en 8 aug geen les) 14.00 Zeker Bewegen Senioren 19.00 Energy Zone (Fitnesszaal) 19.00 BodyAttack 20.00 Bodypump (1 aug geen les)	10.30 Fysio Fitness Senioren (25 juli, 1 en 8 aug geen les) 18.30 Yin Yoga (8 en 15 aug geen les) 19.30 Zw.yoga (8 en 15 aug geen les) 20.30 Yoga (8 en 15 aug geen les)	09.00 Les Mills Tone (1, 8 en 15 aug geen les) 10.00 Bodypump (1 aug geen les) 11.00 Fysiofitness Senioren 18.30 Pilates (1,8 en 15 aug geen les) 19.30 Bootcamp
DINSDAG	09.00 BodyAttack (2 aug geen les, 16 aug Les Mills Tone) 10.00 Zeker Bewegen Senioren (2 en 9 aug geen les) 19.00 Bodypump	10.00 Yoga (9 en 16 aug geen les) 19.00 Energy Zone (Fitnesszaal) 20.00 Yin Yoga 21.00 Yoga	19.00 Bodypump (16 aug geen les) 20.00 Spinning
WOENSDAG	09.00 Bodypump (3, 10 en 17 aug geen les) 18.00 Bodypump (10 en 17 aug geen les) 19.00 BodyAttack 20.00 GRIT (20 juli geen les)	10.00 Spinning (3, 10 en 17 aug geen les) 19.00 Spinning 19.00 Power Yoga (dojo) (10 en 17 aug geen les) 20.00 Kickboksen (dojo) (3 aug geen les)	09.00 Bodystep (3,10,17 aug geen les) 10.00 Pilates (3,10,17 aug geen les) 19.30 Les Mills Tone (3,10, 17 aug geen les) 20.30 Yoga (woe 3 aug geen les)
DONDERDAG	10.00 Les Mills Tone (4,11,18 aug geen les)	09.00 Yoga (11 en 18 aug geen les) 10.00 Yin Yoga (11 en 18 aug geen les) 13.15 FitWalk (buiten) 18.30 Yoga	10.30 FysioFitness 19.00 Spinning 20.00 Bodypump (4 aug geen les)
VRIJ	09.00 Bodypump 10.00 Bodystep (5, 12 en 19 aug geen les)	10.00 Pilates (dojo) (12 aug geen les) 11.00 Pilates (dojo) (12 aug geen les) 10.30 Fysio Fitness Senioren (29 juli, 5 en 12 aug geen les)	08.45 Energy Zone 09.00 Yin Yoga (5, 12,19 aug geen les) 10.00 Yoga (5, 12, 19 aug geen les)
ZA	09.00 BodyAttack (13 aug geen les)	09.00 GRIT (23 juli, 30 juli en 6 aug geen les) 10.00 Spinning (6,13, 20 aug geen les)	09.30 Bodypump
ZO			09.30 Spinning

Heerde		29	30	31	32	33	34	Hattem		29	30	31	32	33	34
Maandag		18-jul	25-jul	1-aug	8-aug	15-aug	22-aug	Maandag		18-jul	25-jul	1-aug	8-aug	15-aug	22-aug
09.00	Les Mills Tone	✓	✓	X	X	✓	✓	9.00	Les Mills Tone	✓	✓	X	X	X	✓
10.00	Combirobics	✓	✓	X	X	✓	✓	10.00	Bodypump	✓	✓	X	✓	✓	✓
10.30	Fysio Fitness Seniores	✓	X	X	X	✓	✓	11.00	Fysio Fitness Seniores	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14.00	Zeker Bewegen Seniores	✓	✓	✓	✓	✓	✓								
19.00	Energy Zone	✓	✓	✓	✓	✓	✓								
19.00	Bodyattack	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18.30	Pilates	✓	✓	X	X	X	✓
20.00	Bodypump	✓	✓	X	✓	✓	✓	19.30	Bootcamp	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.30	Yin Yoga	✓	✓	✓	X	X	✓								
19.30	ZwangerschapsYoga	✓	✓	✓	X	X	✓								
20.30	Yoga	✓	✓	✓	X	X	✓								
Dinsdag		19-jul	26-jul	2-aug	9-aug	16-aug	23-aug	Dinsdag		19-jul	26-jul	2-aug	9-aug	16-aug	23-aug
09.00	BodyAttack	✓	✓	X	✓	✓	✓								
10.00	Yoga	✓	✓	✓	X	X	✓								
10.00	Zeker Bewegen Seniores	✓	✓	X	X	✓	✓								
19.00	Energy Zone	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19.00	Bodypump	✓	✓	✓	✓	X	✓
19.00	Bodypump	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20.00	Spinning	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20.00	Yin Yoga	✓	✓	✓	✓	✓	✓								
21.00	Yoga	✓	✓	✓	✓	✓	✓								
Woensdag		20-jul	27-jul	3-aug	10-aug	17-aug	24-aug	Woensdag		20-jul	27-jul	3-aug	10-aug	17-aug	24-aug
09.00	Bodypump	✓	✓	X	X	X	✓	09.00	Bodystep	✓	✓	X	X	X	✓
10.00	Spinning	✓	✓	X	X	X	✓	10.00	Pilates	✓	✓	X	X	X	✓
18.00	Bodypump	✓	✓	✓	X	X	✓								
19.00	Bodyattack	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19.30	Les Mills Tone	✓	✓	X	X	X	✓
19.00	Spinning	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20.30	Yoga	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19.00	Power Yoga	✓	✓	✓	X	X	✓								
20.00	GRIT	✓	✓	✓	✓	✓	✓								
20.00	Kickboksen	X	✓	✓	✓	✓	✓								
Donderdag		21-jul	28-jul	4-aug	11-aug	18-aug	25-aug	Donderdag		21-jul	28-jul	4-aug	11-aug	18-aug	25-aug
09.00	Yoga	✓	✓	✓	X	X	✓	10.30	Fysio Fitness Seniores	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10.00	Yin Yoga	✓	✓	✓	X	X	✓								
10.00	Les Mills Tone	✓	✓	X	X	X	✓	19.00	Spinning	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13.15	FitWalk	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20.00	Bodypump	✓	✓	X	✓	✓	✓
18.30	Yoga	✓	✓	✓	✓	✓	✓								
Vrijdag		22-jul	29-jul	5-aug	12-aug	19-aug	26-aug	Vrijdag		22-jul	29-jul	5-aug	12-aug	19-aug	26-aug
09.00	Bodypump	✓	✓	✓	✓	✓	✓	08.45	Energy Zone	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10.00	Bodystep	✓	✓	X	X	X	✓	09.00	Yin Yoga	✓	✓	X	X	X	✓
10.00	Pilates	✓	✓	✓	X	X	✓	10.00	Yoga	✓	✓	X	X	X	✓
11.00	Pilates	✓	✓	✓	X	X	✓								
10.30	Fysio Fitness Seniores	✓	X	X	X	✓	✓								
Zaterdag		23-jul	30-jul	6-aug	13-aug	20-aug	27-aug	Zaterdag		23-jul	30-jul	6-aug	13-aug	20-aug	27-aug
09.00	Bodyattack	✓	✓	✓	X	✓	✓	09.30	Bodypump	✓	✓	✓	✓	✓	✓
09.00	GRIT	X	X	X	✓	✓	✓								
10.00	Spinning	✓	✓	X	X	X	✓								
Zondag		24-jul	31-jul	7-aug	14-aug	21-aug	28-aug	Zondag		24-jul	31-jul	7-aug	14-aug	21-aug	28-aug
								09.30	Spinning	✓	✓	✓	✓	✓	✓