

# GYMNASION FIT@Home ROOSTER 01-05-2021 tot nader orde

Dag	Tijd	Programma	Locatie of vorm:	Trainer ovb:
Maandag	08.45-09.45	Pilates	Livestream	Franck
	09.00-09.45	Jumping Fitness	Swimfun, buiten	Gea en Sonja
	10.00-10.45	Hiitz training	Gymnasion, buiten	Franck
	18.45-19.15	GRIT Athletic	Swimfun, buiten	Marijel
	19.15-20.00	Hiitz training	Gymnasion, buiten	Rem
	19.30-20.30	Body Combat	Swimfun, buiten	Marjo
	20.30-21.30	Body Balance	Livestream	Roelien
Dinsdag	09.00-09.45	Hiitz training	Gymnasion, buiten	Han
	09.45-10.45	Yogilates	Livestream	Esther K.
	19.00-19.15	Corez training	Livestream	Renny
	18.45-19.30	Jumping Fitness	Swimfun, buiten	Sonja
	19.15-20.00	Hiitz training	Gymnasion, buiten	Renny
	19.15-20.00	Hardloopclinic	Gymnasion, buiten	Han
	19.30-20.30	Body Combat	Swimfun, buiten	Marjo
	20.00-21.00	Yin Yoga	Livestream	Tessa
Woensdag	08.45-09.45	Power Yoga	Livestream	Anke
	09.00-09.45	Jumping Fitness	Swimfun, buiten	Gea en Sonja
	09.45-10.45	Yin Yoga	Livestream	Anke
	10.00-10.45	Hiitz training	Gymnasion, buiten	Esther
	12.00-12.45	Hiitz training	Gymnasion, buiten	Franck
	18.45-19.15	GRIT Athletic	Swimfun, buiten	Sjirk
	19.15-20.00	Hiitz training	Gymnasion, buiten	Franck
Donderdag	08.45-09.30	Body Pump met weerstandsbanden	Swimfun, buiten	Marijel
	09.00-09.45	Hiitz training	Gymnasion, buiten	Han
	10.00-10.45	Hardloopclinic	Gymnasion, buiten	Han
	18.45-19.30	Pilates	Livestream	Franck
	18.45-19.30	Jumping Fitness	Swimfun, buiten	Gea en Sonja
	19.30-20.30	Body Combat	Swimfun, buiten	Marjo
	<b>20.30-21.30</b>	<b>Body Balance</b>	<b>Livestream</b>	<b>Tjarda</b>
Vrijdag	09.00-10.00	Vinyasa Yoga	Livestream	Esther K.
	09.00-09.45	Jumping Fitness	Swimfun, buiten	Gea en Sonja
	09.00-09.45	Hiitz training	Gymnasion, buiten	Renny
	19.15-20.00	Hiitz training	Gymnasion, buiten	Damian
	19.30-20.00	GRIT Athletic	Swimfun, buiten	Sjirk / Monique / Marijel / Thijs