

## Rooster Groepslessen Zomerperiode 2022

Virtuele lessen (VL):	Elke maandag:	Elke dinsdag:	Elke woensdag:	Elke donderdag:	Elke vrijdag:	Elke zaterdag:
	11.00-17.30 uur On Demand Keuze uit het gehele aanbod.	11.00-19.00 uur On Demand Keuze uit het gehele aanbod.	11.00-18.30 uur On Demand Keuze uit het gehele aanbod.	10.00-17.00 uur On Demand Keuze uit het gehele aanbod.	10.00-19.00 uur On Demand Keuze uit het gehele aanbod.	08.00-15.00 uur On Demand Keuze uit het gehele aanbod.
		Kom sporten wanneer het jou uitkomt en kies de les die jij wilt doen.		Kom sporten wanneer het jou uitkomt en kies de les die jij wilt doen.		Elke zondag: 09.00-10.00 uur On Demand Keuze uit het gehele aanbod.
<b>Week 29</b>	<b>Maandag 18 jul</b>	<b>Dinsdag 19 jul</b>	<b>Woensdag 20 jul</b>	<b>Donderdag 21 jul</b>	<b>Vrijdag 22 jul</b>	<b>Zondag 24 juli</b>
	08.45-09.45 Pilates	08.45-09.30 Jumping Fitness	08.45-09.30 Spinning in Spinningz.	08.45-09.45 Body Pump	08.45-09.45 Bodybalance	10.00-10.45 Spinning in Spinningz.
	10.00-10.45 Jumping Fitness virt.	08.45-09.45	08.45-09.45 Power Yoga	17.00-18.00 Kung Fu	19.15-20.00 Jumping Fitness virt.	11.00-12.00 Yin Yoga
	17:30-18:30 Tai Chi	09.45-10.45 Yogi-Pilates	09.45-10.45 Yin Yoga	18.45-19.30 Pilates		
	18.45-19.15 GRIT	19.30-20.30 Yin Yoga	18.45-19.15 GRIT	19.30-20.30 Body Combat		
	19.15-20.00 Spinning in Spinningz.	19.45-20.00 Spinning in Spinningz.	19.00-20.00	20.30-21.30 Body Balance		
	19.30-20.30 Body Combat	20.45-21.30 Jumping Fitness virt.	19.30-20.30 Body Pump			
	20.30-21.30 Body Balance					
<b>Week 30</b>	<b>Maandag 25 jul</b>	<b>Dinsdag 26 jul</b>	<b>Woensdag 27 jul</b>	<b>Donderdag 28 jul</b>	<b>Vrijdag 29 jul</b>	<b>Zondag 31 juli</b>
	08.45-09.45 Pilates	08.45-09.30 Jumping Fitness	08.45-09.30 Spinning in Spinningz.	08.45-09.45 Body Pump	08.45-09.45 BodyBalance	10.00-10.45 Spinning in Spinningz.
	10.00-10.45 Jumping Fitness virt.		08.45-09.45 Power Yoga	17.00-18.00 Kung Fu	19.15-20.00 Jumping Fitness	11.00-12.00 Yin Yoga
	17:45-18:30 Tai Chi	09.45-10.45 Yogi-Pilates virtueel	09.45-10.45 Yin Yoga	18.45-19.30 Pilates		
	18.45-19.15 GRIT	19.30-20.30 Yin Yoga	18.45-19.15 GRIT	19.30-20.30 Body Combat		
	19.15-20.00 Spinning in Spinningz.	19.45-20.00 Spinning in Spinningz.		20.30-21.30 Body Balance		
	19.30-20.30 Body Combat	20.45-21.30 Jumping Fitness virt.	19.30-20.30 Body Pump			
	20.30-21.30 Body Balance					
<b>Week 31</b>	<b>Maandag 1 aug</b>	<b>Dinsdag 2 aug</b>	<b>Woensdag 3 aug</b>	<b>Donderdag 4 aug</b>	<b>Vrijdag 5 aug</b>	<b>Zondag 7 aug</b>
	08.45-09.45 Pilates	08.45-09.30 Jumping Fitness	08.45-09.30 Spinning in Spinningz.	08.45-09.45 Body Pump	08.45-09.45 BodyBalance	10.00-10.45 Spinning virtueel
	10.00-10.45 Jumping Fitness	08.45-09.45 Powerwalken	08.45-09.45 Power Yoga	17.00-18.00 Kung Fu	19.15-20.00 Jumping Fitness	11.00-12.00 Yin Yoga
	17:45-18:30 Tai Chi	09.45-10.45 Yogi-Pilates virtueel	09.45-10.45 Yin Yoga	18.45-19.30 Pilates		
	18.45-19.15 GRIT	19.30-20.30 Yin Yoga	18.45-19.15 GRIT	19.30-20.30 Body Combat		
	19.15-20.00 Spinning in Spinningz.	19.45-20.00 Spinning virtueel	19.00-20.00 Powerwalken	20.30-21.30 Body Balance		
	19.30-20.30 Body Combat	20.45-21.30 Jumping Fitness	19.30-20.30 Body Pump			
	20.30-21.30 Body Balance					
<b>Week 32</b>	<b>Maandag 8 aug</b>	<b>Dinsdag 9 aug</b>	<b>Woensdag 10 aug</b>	<b>Donderdag 11 aug</b>	<b>Vrijdag 12 aug</b>	<b>Zondag 14 aug</b>
	08.45-09.45 Pilates	08.45-09.30 Jumping Fitness	08.45-09.30 Spinning virtueel	08.45-09.45 Body Pump	08.45-09.45 BodyBalance	10.00-10.45 Spinning virtueel
	10.00-10.45 Jumping Fitness	08.45-09.45 Powerwalken	08.45-09.45 Power Yoga	17.00-18.00 Kung Fu (zonder Franck)	19.15-20.00 Jumping Fitness	11.00-12.00 Yin Yoga
	17:45-18:30 Tai Chi (zonder Franck)	09.45-10.45 Yogi-Pilates virtueel	09.45-10.45 Yin Yoga	18.45-19.30 Pilates virtueel		
	18.45-19.15 GRIT	19.30-20.30 Yin Yoga	18.45-19.15 GRIT	19.30-20.30 Body Pump		
	19.15-20.00 Spinning in Spinningz.	19.45-20.00 Spinning virtueel	19.00-20.00 Powerwalken	20.30-21.30 Body Balance		
	19.30-20.30 Body Step	20.45-21.30 Jumping Fitness	19.30-20.30 Body Pump			
	20.30-21.30 Body Balance					
<b>Week 33</b>	<b>Maandag 15 aug</b>	<b>Dinsdag 16 aug</b>	<b>Woensdag 17 aug</b>	<b>Donderdag 18 aug</b>	<b>Vrijdag 19 aug</b>	<b>Zondag 21 aug</b>
	08.45-09.45 Pilates	08.45-09.30 Jumping Fitness	08.45-09.30 Spinning virtueel	08.45-09.45 Body Pump	08.45-09.45 Vinyasa Yoga virt.	10.00-10.45 Spinning virtueel
	10.00-10.45 Jumping Fitness	08.45-09.45 Powerwalken	08.45-09.45 Power Yoga	17.00-18.00 Kung Fu (zonder Franck)	19.15-20.00 Jumping Fitness virt.	11.00-12.00 Yin Yoga virtueel
	17:45-18:30 Tai Chi (zonder Franck)	09.45-10.45 Yogi-Pilates virt.	09.45-10.45 Yin Yoga	18.45-19.30 Pilates virtueel		
	18.45-19.15 GRIT	19.30-20.30 Yin Yoga	18.45-19.15 GRIT	19.30-20.30 Body Pump		
	19.15-20.00 Spinning in Spinningz.	19.45-20.00 Spinning in Spinningz.	19.00-20.00 Powerwalken	20.30-21.30 Body Balance virtueel		
	19.30-20.30 Body Step	20.45-21.30 Jumping Fitness	19.30-20.30 Body Pump			
	20.30-21.30 Body Balance virt.					
<b>Week 34</b>	<b>Maandag 22 aug</b>	<b>Dinsdag 23 aug</b>	<b>Woensdag 24 aug</b>	<b>Donderdag 25 aug</b>	<b>Vrijdag 26 aug</b>	<b>Zondag 28 aug</b>
	08.45-09.45 Pilates	08.45-09.30 Jumping Fitness	08.45-09.30 Spinning in Spinningz.	08.45-09.45 Body Pump	08.45-09.45 Vinyasa Yoga	10.00-10.45 Spinning in Spinningz.
	10.00-10.45 Jumping Fitness virt.		08.45-09.45 Power Yoga	17.00-18.00 Kung Fu	19.15-20.00 Jumping Fitness virt.	11.00-12.00 Yin Yoga
	17:45-18:30 Tai Chi	09.45-10.45 Yogi-Pilates	09.45-10.45 Yin Yoga	18.45-19.30 Pilates		
	18.45-19.15 GRIT	19.30-20.30 Yin Yoga	18.45-19.15 GRIT	19.30-20.30 Body Combat		
	19.15-20.00 Spinning in Spinningz.	19.45-20.00 Spinning in Spinningz.		20.30-21.30 Body Balance		
	19.30-20.30 Body Combat	20.45-21.30 Jumping Fitness virt.	19.30-20.30 Body Pump			
	20.30-21.30 Body Balance					