

Rooster 2021-2022

Classic Room

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
07:00 - 08:00 Spinning	07:00 - 07:30 GRIT Strength	07:00 - 08:00 Bodypump	07:00 - 08:00 Spinning	08:45 - 09:45 BodyPump	09:00 - 10:00 Tone	09:30 - 10:30 BodyPump
09:00 - 09:30 GRIT Strength	09:00 - 10:00 Bodyjam	09:00 - 10:00 Spinning	07:00 - 07:30 Core (in Exhale)	10:00 - 11:00 Spinning	10:15 - 11:15 Spinning	
09:30 - 10:00 Core	10:00 - 11:00 Old school aerobic	10:00 - 11:00 Bodystep	07:30 - 08:00 GRIT Cardio (in Exhale)	11:30 - 12:30 Senioren Fit		
10:15 - 11:15 Spinning	16:00 - 17:00 Spinning	11:30 - 12:30 Senioren Fit	09:00 - 10:00 Bodyjam	16:00 - 17:00 Tone		
11:30 - 12:30 Senioren Fit			10:00 - 11:00 Bodypump			
12:00 - 13:00 Lunch workout			12:00 - 13:00 Lunch workout			
16:00 - 17:00 Bodypump						

Lunch workout is een circuit training

Rooster 2021-2022

Exhale

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:30 - 10:30 Hatha Yoga	07:30 - 08:30 Body balance	10:00 - 11:00 Body Balance	07:00 - 07:30 Core	10:00 - 11:00 Yoga Do-In	10:45 - 11:15 GRIT Cardio	10:30 - 11:30 Body Balance
10:45 - 11:45 Yin Yoga	10:00 - 11:00 Pilates		07:30 - 08:00 GRIT Cardio	11:00 - 12:00 Yoga Do-In		
11:45 - 12:45 Yin Yoga	11:00 - 12:00 Hatha yoga		10:00 - 11:00 Pilates			
16:00 - 17:00 Yoga Do-In	16:00 - 17:00 Do-In Yoga		11:00 - 12:00 Pilates			
			16:00 - 17:00 Body Balance			

Rooster 2021-2022

Private Lab

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
					10:15 - 10:45 Core	