

# LESROOSTER

1 JANUARI 2019 T/M 31 MAART 2019



DE SPORTFABRIEK

## OPENINGSTIJDEN

Maandag: 07:00 t/m 22:00 uur  
 Dinsdag: 08:00 t/m 22:00 uur  
 Woensdag: 07:00 t/m 22:00 uur  
 Donderdag: 08:00 t/m 22:00 uur  
 Vrijdag: 07:00 t/m 21:00 uur  
 Zaterdag: 09:00 t/m 13:00 uur  
 Zondag: 09:00 t/m 13:00 uur

## OPENINGSTIJDEN KINDEROPVANG

Maandag: 08:45 t/m 11:15 uur  
 Dinsdag: 08:45 t/m 11:15 uur  
 Woensdag: 08:45 t/m 11:15 uur  
 Donderdag: 08:45 t/m 11:15 uur  
 Vrijdag: 08:45 t/m 11:15 uur

## WELKE ZAAL?

1= GROEPSLESZAAL (grote)  
 2= GROEPSLESZAAL (kleine)  
 3= SPINNINGZAAL  
 4= CROSSFITNESS AREA  
 (Zwarte mat fitness)  
 5= KICKBOKSMAT (judo mat)  
 6= KANTINE (zitgedeelte)

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG
<p>09:00 – 09:45 BARRE Z:2                      09:00 – 10:00 BODYSTEP Z:1                      09:00 – 10:00 SPINNING Z:3                      10:00 – 10:45 CROSSFITNESS Z:4                      10:45 – 11:00 BUIKSPIERKWARTIER Z:4                      16:00 – 17:00 KIDS CROSSFITNESS Z:4                      (7 T/M 12 JAAR)                      18:00 – 19:00 JEUGD CROSSFITNESS Z:4                      (13 T/M 16 JAAR)                      18:45 – 19:00 BUIKSPIERKWARTIER Z:4                      19:00 – 20:00 SH'BAM Z:1                      19:00 – 20:00 BOOTCAMP &amp; OBSTAKEL                      TRAINING Z:6                      19:15 – 20:00 BARRE Z:2                      19:30 – 20:30 KICKBOKSEN Z:5                      19:30 – 20:30 SPINNING Z:3                      20:00 – 21:00 XCORE Z:1                      20:00 – 21:00 CROSSFITNESS Z:4</p>	<p>09:00 – 10:00 PAT TRAINING Z:5                      09:00 – 10:00 SH'BAM Z:1                      10:00 – 10:30 WINTERTRAINING Z:4                      10:00 – 11:00 XCORE Z:1                      15:00 – 16:00 55+ FIT Z:1                      18:00 – 19:00 KIDS STREETDANCE Z:2                      (7 T/M 12 JAAR)                      18:45 – 19:00 BUIKSPIERKWARTIER Z:4                      19:00 – 20:00 STREETDANCE Z:2                      (13 T/M 18 JAAR)                      19:00 – 20:00 GRIT Z:4                      19:00 – 20:00 BODYSTEP Z:1                      20:00 – 21:00 BODYPUMP Z:1                      20:00 – 21:00 BODYBALANCE Z:2</p>	<p>09:00 – 09:45 CROSSFITNESS Z:4                      09:00 – 10:00 BODYFIT Z:1                      09:00 – 10:00 SPINNING Z:3                      09:45 – 10:00 BUIKSPIERKWARTIER Z:4                      10:00 – 11:00 BODYPUMP Z:1                      16:00 – 17:00 KIDS FITNESS Z:4                      (7 T/M 12 JAAR)                      18:00 – 18:45 KIDS KICKBOKSEN Z:5                      (7 T/M 12 JAAR)                      18:45 – 19:30 JEUGD KICKBOKSEN Z:5                      (13 T/M 16 JAAR)                      18:45 – 19:00 BUIKSPIERKWARTIER Z:4                      19:00 – 20:00 SH'BAM Z:1                      19:00 – 20:00 B-KICK Z:2                      19:00 – 20:00 CROSSFITNESS Z:4                      19:30 – 20:30 KICKBOKSEN Z:5                      19:30 – 20:30 SPINNING Z:3                      20:00 – 20:45 BBB Z:4                      (BUIK, BILLEN, BENEN)</p>	<p>09:00 – 10:00 XCORE Z:1                      18:45 – 19:00 BUIKSPIERKWARTIER Z:4                      19:00 – 19:30 GRIT Z:4                      19:00 – 20:00 XCORE Z:1                      19:00 – 20:00 BODYBALANCE Z:2                      19:30 – 20:30 BOOTCAMP &amp; OBSTAKEL                      TRAINING Z:6                      19:30 – 20:00 WINTERTRAINING Z:4                      20:00 – 21:00 CROSSFITNESS Z:4                      20:00 – 21:00 BODYPUMP Z:1</p>
VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	Onze Less Mills lessen:
<p>09:00 – 09:45 CROSSFITNESS Z:4                      09:00 – 10:00 BODYFIT Z:1                      09:00 – 10:00 SPINNING Z:3                      09:45 – 10:00 BUIKSPIERKWARTIER Z:4                      10:00 – 10:45 BBB Z:1                      (BUIK, BILLEN, BENEN)                      10:00 – 11:00 BODYBALANCE Z:2                      19:00 – 20:00 SPINNING Z:3                      19:00 – 20:00 CROSSFITNESS Z:4</p>	<p>09:45 – 10:00 BUIKSPIERKWARTIER Z:4                      10:00 – 11:00 BODYPUMP Z:1</p>	<p>09:30 – 10:30 SPINNING Z:3                      09:30 – 10:15 OUDER-KIND                      BOOTCAMP Z:4                      10:00 – 11:00 BODYBALANCE Z:2                      10:30 – 11:30 CROSSFITNESS Z:4</p>	