

Activiteitenrooster

maandag

funxtion

07.30	-	08.00	Circuit (va 14 sept)	Corinne	R
09.00	-	09.30	FunXtion Move-it	Yonna	R
09.45	-	10.15	FunXtion F-Flex	Corinne	R
18.15	-	19.00	FunXtion Move-it	Carlos	R
19.15	-	20.00	FunXtion Move-it	Jasper E.	R

outdoor

09.00	-	10.00	Bootcamp (WB)	Kevin	R
20.15	-	21.15	Bootcamp (WB)	Jasper E.	R

running

09.15	-	09.45	Walking into Shape	Wendy	R
-------	---	-------	--------------------	-------	---

dinsdag

funxtion

12.30	-	13.00	HIIT	Jasper E.	R
19.30	-	20.00	FunXtion Move-it	Yonna	R

running zone

09.00	-	09.30	Walking into Shape	Jasper E.	R
09.35	-	10.05	Walking into Shape	Jasper E.	R
18.30	-	19.00	Walking into Shape	Yonna	R

Aerobiczaal

20.10	-	20.30	FunXtion Abscore (va 15 sept)	Yonna	R
-------	---	-------	----------------------------------	-------	---

woensdag

funxtion

07.30	-	08.00	FunXtion Move-it	Kevin	R
19.30	-	20.15	FunXtion Insane	Carmen	R

running zone

09.00	-	09.30	Walking into Shape	Tirsa	R
09.35	-	10.05	Walking into Shape	Tirsa	R
19.00	-	19.30	Walking into Shape	Corinne	R
19.35	-	20.05	Running	Piet	R
20.10	-	20.40	Running	Piet	R

outdoor

19.30	-	20.30	Bootcamp (WB)	Lisette	R
-------	---	-------	---------------	---------	---

donderdag

funxtion

10.00	-	10.30	FunXtion F-Flex	Carmen	R
-------	---	-------	-----------------	--------	---

running zone

09.15	-	09.45	Walking into Shape	Yonna	R
-------	---	-------	--------------------	-------	---

vrijdag

running zone

09.00	-	09.30	Walking into Shape	Wendy	R
09.35	-	10.05	Walking into Shape	Wendy	R

funxtion

10.00	-	10.30	FunXtion Move-it	Carmen	R
11.00	-	11.30	FunXtion F-Flex	Corinne	R

zondag

running zone

09.00	-	09.30	Walking into Shape	Carlos	R
09.35	-	10.05	Walking into Shape	Carlos	R

outdoor

10.30	-	11.30	Bootcamp (WB)	Carlos	R
-------	---	-------	---------------	--------	---

WB = Wielerbaan

- Vergeet niet een bidon en een handdoek mee te nemen.
- S.v.p. tijdig aanwezig bij de groepslessen.
Het is erg storend wanneer je te laat een les binnenkomt.
- Informatie over kinderactiviteiten vind je in de speciale kidsfolder.
- Groepslessen senioren zijn vanaf 15 jaar!
- Indien je moet reserveren voor een les mag je pas
NA de les reserveren voor de volgende les.

R **Vooraf reserveren.** Reserveren kan aan de receptie, telefonisch (0318) 63 10 90, of op Tesqua.nl

groepslessenrooster

maandag

body & mindzaal					
09.00	-	09.50	Pilates level 1	Karinca	R
10.00	-	10.55	Pilates basis	Karinca	R
19.00	-	20.00	Bodybalance	Marieke	R
20.10	-	21.00	YinYoga	Lia	R
21.10	-	22.00	YinYoga	Lia	R

outdoor					
10.00	-	10.45	Xcore	Wendy	R
11.00	-	11.45	BRN	Wendy	R
13.00	-	14.00	Pilates	Corinne	R
14.15	-	15.00	Blijf in beweging 65+	Corinne	R
17.30	-	18.15	Strength	Jasper E.	R
19.15	-	20.15	Bodypump	Carlos	R
20.30	-	21.15	Xcore	Carlos	R

outdoor tent					
19.00	-	19.45	Spinning	Maik	R
20.00	-	20.45	Spinning	Maik	R

zwembad					
13.00	-	13.45	Aqua workout	Carlos	R
14.00	-	14.45	Aqua workout	Carlos	R

dinsdag

body & mindzaal					
09.00	-	09.45	Yoga	Lia	R
10.00	-	10.45	Pilates	Lia	R
11.00	-	12.00	YinYoga	Lia	R
19.30	-	20.30	YinYoga	Corinne	R
20.40	-	21.30	YinYoga (va 15 sept)	Corinne	R

outdoor					
09.00	-	10.00	Bodypump	Carlos	R
10.15	-	11.00	Tone	Susanne	R
11.15	-	11.45	Buikspiertraining	Susanne	R
13.00	-	14.00	Yoga	Corinne	R
14.15	-	15.00	Flex	Corinne	R
19.00	-	20.00	Conditietraining	Dirk Jan	R
20.15	-	21.15	Bodypump	Ilone	R

outdoor tent					
10.30	-	11.30	Spinning	Carlos	R

woensdag

body & mindzaal					
10.15	-	11.15	Zumba	Tirsa	R
19.45	-	20.45	Pilates	Karinca	R

outdoor					
09.00	-	09.45	BRN	Susanne	R
10.00	-	10.45	Pilates basis	Marieke	R
11.00	-	12.00	Bodybalance	Marieke	R
17.30	-	18.15	BBB	Carmen	R
18.30	-	19.30	Bodybalance	Karinca	R
19.45	-	20.45	Bodypump	Charmain	R

outdoor tent					
09.00	-	10.00	Spinning	René	R

donderdag

aerobiczaal					
19.00	-	19.45	Xcore	Wendy	R
20.00	-	20.45	Broga	Wendy	R

body & mindzaal					
20.50	-	21.45	Yoga	Wendy	R

outdoor					
09.00	-	09.45	Tone	Carmen	R
10.00	-	10.45	Power	Susanne	R
13.00	-	14.00	Bodybalance	Corinne	R
14.15	-	15.00	Blijf in beweging 65+	Corinne	R
16.00	-	17.00	Bodypump	Ilone	R
19.00	-	19.45	Conditietraining	Dirk Jan	R
20.00	-	20.45	Power	Dirk Jan	R

outdoor tent					
19.30	-	20.30	Spinning	Frank	R

zwembad					
13.00	-	13.50	Aqua workout	Carlos	R
14.00	-	14.45	Aqua workout	Carlos	R
19.45	-	20.45	Aqua combi	Karinca	R

vrijdag

aerobiczaal					
10.15	-	11.00	BRN	Wendy	R

body & mindzaal					
08.45	-	09.30	Broga	Victor	R
09.45	-	10.45	YinYoga	Suzanne	R
11.00	-	12.00	YinYoga	Suzanne	R

outdoor					
09.00	-	10.00	Conditietraining	Charmain	R
10.15	-	11.15	Bodypump	Charmain	R
13.00	-	13.50	Pilates level 1	Karinca	R
14.00	-	14.45	Pilates basis	Karinca	R
19.00	-	19.45	Conditietraining	Evanne	R

outdoor tent					
09.00	-	10.00	Spinning	René	R
10.15	-	11.15	Spinning	René	R

zwembad					
09.15	-	10.05	Aqua cardio	Karinca	R
10.30	-	11.15	Aquarobic	Karinca	R

zaterdag

outdoor					
				Jasper H./	
08.45	-	09.30	HIIT	Kevin	R
09.45	-	10.45	YinYoga	Suzanne	R
11.00	-	12.00	Conditietraining	Dirk-Jan	R

zondag

outdoor					
09.45	-	10.45	Bodypump	Ilone	R
11.45	-	12.30	Xcore	Susanne	R
12.45	-	13.30	HIIT	Susanne	R

outdoor tent					
10.30	-	11.30	Spinning	Maik	R

- Vergeet niet een bidon en een handdoek mee te nemen.
- S.v.p. tijdig aanwezig bij de groepslessen.
Het is erg storend wanneer je te laat een les binnenkomt.
- Informatie over kinderactiviteiten vind je in de speciale kidsfolder.
- Groepslessen senioren zijn vanaf 15 jaar!
- Indien je moet reserveren voor een les mag je pas NA de les reserveren voor de volgende les.