

activiteitenrooster

maandag

circuit

07.30	-	08.00	Circuittraining	Corinne
-------	---	-------	-----------------	---------

funxtion

09.00	-	09.30	FunXtion MSS	Yonna
-------	---	-------	--------------	-------

10.00	-	10.30	FunXtion Flex	Corinne
-------	---	-------	---------------	---------

19.30	-	20.00	FunXtion Move-it	Delano
-------	---	-------	------------------	--------

outdoor

09.00	-	09.45	Bootcamp	Kevin
-------	---	-------	----------	-------

18.30	-	19.15	Bootcamp	Dirk-Jan
-------	---	-------	----------	----------

dinsdag

circuit

08.15	-	08.45	Circuittraining	Jasper
-------	---	-------	-----------------	--------

funxtion

09.45	-	10.15	FunXtion Move-it	Delano
-------	---	-------	------------------	--------

10.20	-	10.40	Coretraining	Sanne
-------	---	-------	--------------	-------

13.00	-	13.30	FunXtion Flex	Corinne
-------	---	-------	---------------	---------

19.00	-	19.30	Bokszaktraining	Kevin
-------	---	-------	-----------------	-------

19.30	-	20.00	FunXtion Move-it	Jordi
-------	---	-------	------------------	-------

20.00	-	20.20	Core-training	Jordi
-------	---	-------	---------------	-------

running zone

09.00	-	09.30	Walking into shape	Delano
-------	---	-------	--------------------	--------

outdoor

18.45	-	19.30	Conditietraining	Dirk-Jan
-------	---	-------	------------------	----------

woensdag

funxtion

07.30	-	08.00	FunXtion Move-it	Kevin
-------	---	-------	------------------	-------

10.00	-	10.30	FunXtion Move-it	Sanne
-------	---	-------	------------------	-------

19.30	-	20.15	FunXtion XL	Jordi
-------	---	-------	-------------	-------

running zone

09.00	-	09.30	Walking into shape	Tirsa
-------	---	-------	--------------------	-------

09.30	-	09.50	Walking into shape	Tirsa
-------	---	-------	--------------------	-------

19.00	-	19.30	Walking into shape	Delano
-------	---	-------	--------------------	--------

19.35	-	20.05	Running Class	Piet
-------	---	-------	---------------	------

20.10	-	20.40	Running Class	Piet
-------	---	-------	---------------	------

donderdag

funxtion

19.30	-	20.00	Bokszaktraining	Sebastian
-------	---	-------	-----------------	-----------

20.15	-	20.45	FunXtion Move-it	Sebastian
-------	---	-------	------------------	-----------

vrijdag

running zone

09.00	-	09.30	Walking into shape	Wendy
-------	---	-------	--------------------	-------

09.35	-	10.05	Walking into shape	Wendy
-------	---	-------	--------------------	-------

funxtion

10.15	-	10.45	Bokszaktraining	Sebastian
-------	---	-------	-----------------	-----------

- 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 kindactiviteiten 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

aerobiczaal			
10.00	-	10.45	BRN Sanne
11.00	-	11.45	X-core Yonna
19.15	-	20.15	Bodypump Charmain
20.30	-	21.15	X-core Delano
body & mindzaal		(L) = met Livestream	
09.00	-	09.50	Pilates level one (L) Karinca
10.00	-	10.50	Pilates basis (L) Karinca
13.00	-	13.45	Blijf in beweging (L) Corinne
19.15	-	20.15	Bodybalance (L) Marieke
20.20	-	21.20	YinYoga (L) Lia
21.25	-	22.00	Nidra Yoga (L) Lia
indoor cycling			
13.30	-	14.30	Indoor Cycling Erik
19.00	-	19.45	Indoor Cycling Maik
20.00	-	20.45	Indoor Cycling Maik
zwembad			
13.30	-	14.30	Aquaworkout Carlos

dinsdag

aerobiczaal			
09.00	-	09.45	X-core Susanne
10.00	-	10.45	Power Susanne
11.00	-	11.45	Shercules Susanne
18.45	-	19.15	Shercules Yonna
19.20	-	20.05	BRN Yonna
20.15	-	21.15	Bodypump Ilone
body & mindzaal		(L) = met Livestream	
09.00	-	09.50	Yoga (L) Lia
10.00	-	10.50	Pilates (L) Lia
11.00	-	12.00	YinYoga (L) Lia
13.45	-	14.45	Zen (L) Corinne
20.30	-	21.30	YinYoga (L) Yonna
indoor cycling			
09.00	-	10.00	Indoor Cycling Carlos

woensdag

aerobiczaal			
09.00	-	09.45	BNR Susanne
10.00	-	10.45	Steps Tirsa
10.50	-	11.35	Zumba Tirsa
19.00	-	19.45	X-core Carlos
20.00	-	21.00	Bodypump Carlos
body & mindzaal		(L) = met Livestream	
09.00	-	09.50	Pilates 55+ (L) Marieke
10.00	-	11.00	Bodybalance (L) Marieke
11.15	-	12.15	YinYoga (L) Yonna
19.00	-	19.50	Pilates (L) Karinca
20.00	-	21.00	Bodybalance (L) Karinca
indoor cycling			
09.00	-	10.00	Indoor Cycling René
zwembad			
10.15	-	11.00	Aqua Bootcamp Susanne

donderdag

aerobiczaal			
16.00	-	17.00	Bodypump Ilone
19.00	-	19.45	X-core Wendy
body & mindzaal		(L) = met Livestream	
09.00	-	09.45	X-core (L) Susanne
10.00	-	10.45	Shercules (L) Susanne
11.00	-	11.45	Let's Boogie (L) Anouk
13.00	-	14.00	Bodybalance (L) Corinne
14.15	-	15.00	Blijf in beweging (L) Corinne
19.55	-	20.55	PowerYoga (L) Lia
21.00	-	21.50	Yoga (L) Lia
indoor cycling			
19.30	-	20.30	Indoor Cycling Frank
zwembad			
09.15	-	09.45	Guppy zwemmen Corinne
10.00	-	10.30	Puppy zwemmen Corinne
13.30	-	14.30	Aquarobic Carlos
19.00	-	20.00	Aquacombi Karinca

vrijdag

aerobiczaal			
09.00	-	10.00	Bodypump Charmain
10.15	-	11.00	BRN Wendy
11.15	-	12.00	X-core Yonna
body & mindzaal		(L) = met Livestream	
10.15	-	11.05	YinYoga (L) Corinne
11.15	-	12.00	Yoga (L) Corinne
13.00	-	13.30	Coretraining (L) Corinne
13.35	-	14.35	Pilates level one (L) Karinca
indoor cycling			
09.00	-	10.00	Indoor Cycling René
10.15	-	11.15	Indoor Cycling René
zwembad			
09.00	-	09.45	Aquafit Karinca/Susanne
10.00	-	10.45	Aquafit Karinca/Susanne

zaterdag

outdoor			
09.30	-	10.30	Conditietraining Dirk-Jan
10.45	-	11.30	Bootcamp Dirk-Jan

zondag

aerobiczaal			
09.45	-	10.45	Bodypump Ilone
body & mindzaal			
10.30	-	11.15	X-core (L) Susanne
11.30	-	12.30	Bodybalance (L) Susanne
outdoor			
10.15	-	11.05	Bootcamp Carlos
indoor cycling			
10.15	-	11.15	Indoor Cycling Maik