

activiteitenrooster

maandag

circuit			
07.30	-	08.00	Circuittraining Corinne
running			
09.00	-	09.30	Walking into shape Wendy
09.30	-	10.00	Walking into shape Wendy
function			
09.00	-	09.45	FunXtion MSS Julian
10.00	-	10.30	FunXtion Flex Corinne
19.00	-	20.00	Bokszaktraining Sebastian
20.00	-	20.30	FunXtion Move-it Sebastian
outdoor			
09.00	-	09:45	Bootcamp Kevin

dinsdag

circuit			
08.15	-	08.45	Circuittraining Jasper
function			
09.45	-	10.15	FunXtion Move-it Lars
13.00	-	13.30	FunXtion Flex Corinne
10.15	-	11.15	Bokszaktraining Sebastian
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 Lars
outdoor			
18.45	-	19.30	Conditietraining Julian

woensdag

function			
07.30	-	08.00	FunXtion Move-it Lars
09.15	-	09.45	FunXtion Move-it Lars
19.30	-	20.15	FunXtion MSS Sebastian
running zone			
09.00	-	09.30	Walking into shape Tirsa
09.30	-	09.55	Walking into shape Tirsa
19.00	-	19.30	Walking into shape Sebastian
19.35	-	20.05	Running Class Piet
20.10	-	20.40	Running Class Piet

donderdag

function			
19.15	-	20.15	Bokszaktraining Sebastian
20.15	-	20.45	FunXtion Move-it Sebastian
jump xl			
20.00	-	21.00	Jumpfit Sanne

vrijdag

running zone			
09.00	-	09.30	Walking into shape Wendy
09.30	-	10.00	Walking into shape Wendy
function			
10.00	-	11.00	Bokszaktraining Sebastian

zaterdag

outdoor			
09.30	-	10.30	Conditietraining Julian
10.45	-	11.30	Bootcamp Julian

zondag

outdoor			
10.15	-	11.05	Bootcamp Carlos

- 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

aerobiczaal			
10.00	-	10.45	BRN Wendy
10.45	-	11.30	X-core Wendy
19.15	-	20.15	Bodypump Ilone
20.30	-	21.15	X-core Anouk
body & mindzaal (L) = met Livestream			
09.00	-	09.50	Pilates level one (L) Karinca
10.00	-	10.50	Pilates basis 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			
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	BRN Susanne
10.00	-	10.45	Shercules Susanne
19.15	-	20.00	BRN Yonna
20.20	-	21.20	Bodypump Ilone
body & mindzaal (L) = met Livestream			
09.00	-	09.50	Yoga Lia
10.00	-	10.50	Pilates (L) Lia
11.00	-	12.00	YinYoga Lia
13.45	-	14.45	Zen Corinne
18.45	-	19.15	Shercules Angela
20.15	-	21.15	YinYoga (L) Yonna
indoor cycling			
09.00	-	10.00	Indoor Cycling Carlos

woensdag

aerobiczaal			
09.00	-	09.45	Xcore Sanne
10.00	-	10.45	Steps Tirsa
10.50	-	11.35	Zumba Tirsa
19.00	-	19.45	X-core 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) Lia
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 Lars

donderdag

aerobiczaal			
09.00	-	09.45	X-core Susanne
10.00	-	10.45	Shercules Susanne
15.30	-	16.30	Bodypump Ilone
19.00	-	19.45	X-core Wendy
19.50	-	20.35	BRN Wendy
body & mindzaal (L) = met Livestream			
13.00	-	14.00	Zen Corinne
14.15	-	15.00	Blijf in beweging Corinne
20.45	-	21.45	PowerYoga (L) Wendy
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
body & mindzaal (L) = met Livestream			
10.15	-	11.05	YinYoga (L) Corinne
11.15	-	12.00	Yoga (L) Corinne
13.00	-	13.30	Coretraining Corinne
13.45	-	14.45	Pilates + Karinca
indoor cycling			
09.00	-	10.00	Indoor Cycling René
10.15	-	11.15	Indoor Cycling René
zwembad			
09.00	-	09.45	Aquafit Anouk
10.00	-	10.45	Aquafit Anouk

zaterdag

aerobiczaal			
09.30	-	10.15	BRN Sanne
10.20	-	10.50	Shercules Sanne

zondag

aerobiczaal			
09.40	-	10.40	Bodypump Ilone
11.05	-	12.05	Bodypump Hetty
body & mindzaal			
10.30	-	11.15	X-core Wisselt
11.30	-	12.30	Bodybalance Angela
indoor cycling			
10.00	-	11.00	Indoor Cycling Maik