

activiteitenrooster

maandag

circuit

07.30 - 08.00 Circuittraining Corinne

running

09.00 - 09.30 Walking into shape Yonna

09.30 - 10.00 Walking into shape Yonna

funxtion

09.00 - 09.45 FunXtion MSS Julian

10.00 - 10.30 FunXtion Flex Corinne

19.00 - 20.00 Boksaktraining Sebastian

20.00 - 20.30 FunXtion Move-it Sebastian

outdoor

09.00 - 09.45 Bootcamp Kevin

10.00 - 11.00 TSQ WOD Julian

dinsdag

circuit

08.15 - 08.45 Circuittraining Levi

funxtion

09.45 - 10.15 FunXtion Move-it Lars

13.00 - 13.30 FunXtion Flex Corinne

10.15 - 11.15 Boksaktraining Levi

18.45 - 19.30 Boksaktraining Jelle

19.30 - 20.00 FunXtion Move-it Annelies

20.00 - 20.20 Core-training Annelies

running zone

09.00 - 09.30 Walking into shape Lars

outdoor

18.45 - 19.30 Conditietraining Julian

woensdag

funxtion

07.30 - 08.00 FunXtion Move-it Lars

19.30 - 20.15 FunXtion MSS Sebastian

running zone

09.00 - 09.30 Walking into shape Tirsä

09.30 - 09.55 Walking into shape Tirsä

19.00 - 19.30 Walking into shape Fabienne

19.35 - 20.05 Running Class Piet

20.10 - 20.40 Running Class Piet

outdoor

09.00 - 09.45 TSQ Strength Lars

donderdag

funxtion

19.15 - 20.15 Boksaktraining Sebastian

20.15 - 20.45 FunXtion Move-it Sebastian

jump xl

20.00 - 21.00 Jumpfit Robin

vrijdag

running zone

09.00 - 09.30 Walking into shape Susanne

09.30 - 10.00 Walking into shape Susanne

funxtion

10.00 - 11.00 Boksaktraining Sebastian

outdoor

09.00 - 10.00 TSQ WOD Kevin

zaterdag

outdoor

09.30 - 10.30 Conditietraining Julian

10.30 - 11.15 TSQ Strength Julian

zondag

outdoor

10.15 - 11.05 Bootcamp Annelies

- 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			
10.10	-	10.55	BRN Yonna
11.00	-	11.45	X-core Yonna
19.15	-	20.15	Bodypump Charmain
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 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 Anouk

dinsdag

aerobiczaal			
10.00	-	10.45	BRN Susanne
10.55	-	11.40	Shercules Susanne
19.15	-	20.00	BRN Yonna
20.20	-	21.20	Bodypump Ilone
body & mindzaal (L) = met Livestream			
09.00	-	10.00	Yoga Lia
10.00	-	10.50	Pilates (L) Lia
11.00	-	12.00	YinYoga Lia
13.45	-	14.45	Zen Corinne
20.15	-	21.15	YinYoga (L) Yonna
indoor cycling			
09.00	-	10.00	Indoor Cycling Erik
19.30	-	20.30	Indoor Cycling Marcel

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 Esmeralda
20.00	-	21.00	Bodypump Esmeralda
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
19.30	-	20.30	Indoor Cycling Mark
zwembad			
10.15	-	11.00	Aqua Bootcamp Lars

donderdag

aerobiczaal			
10.00	-	10.45	X-core Susanne
10.55	-	11.40	Shercules Susanne
15.30	-	16.30	Bodypump Ilone
19.00	-	19.45	X-core Wendy
19.50	-	20.35	BRN Lonneke
body & mindzaal (L) = met Livestream			
13.00	-	14.00	Zen Corinne
14.15	-	15.00	Blijf in beweging Corinne
19.30	-	20.30	Zumba Tooraj
indoor cycling			
19.30	-	20.30	Indoor Cycling Frank
zwembad			
09.15	-	09.45	Guppy zwemmen Corinne
10.00	-	10.30	Puppy zwemmen Corinne
13.00	-	13.45	Aquarobic Anouk
14.00	-	14.45	Aquarobic Anouk
19.00	-	20.00	Aquacombi Karinca

vrijdag

aerobiczaal			
09.00	-	10.00	Bodypump Charmain
10.15	-	11.00	BRN Susanne
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

zondag

aerobiczaal			
09.40	-	10.40	Bodypump Ilone
11.05	-	12.05	Bodypump Hetty
body & mindzaal			
09.40	-	10.40	Bodybalance Hetty
10.45	-	11.30	X-core Wisselt
indoor cycling			
10.00	-	11.00	Indoor Cycling Maik