

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
funxtion			
10.00	-	10.30	FunXtion F-Flex Corinne
19.00	-	20.00	Bokszaktraining Sebastian
outdoor			
09.00	-	09:45	Bootcamp Kevin

dinsdag

circuit			
08.15	-	08.45	Circuittraining Frans
funxtion			
09.45	-	10.15	FunXtion Move-it Lars
10.15	-	11.15	Bokszaktraining Frans
13.00	-	13.45	FunXtion F-Flex Corinne
18.45	-	19.30	Bokszaktraining Nick
19.35	-	20.05	FunXtion Move-it Nick
20.10	-	20.30	Coretraining Angela
running zone			
09.00	-	09.30	Walking into shape Lars
outdoor			
18.45	-	19.30	Conditietraining Julian
20.15	-	21.15	TSQ-WOD Nick

woensdag

funxtion			
07.30	-	08.00	FunXtion Move-it Lars
19.30	-	20.15	FunXtion MSS Marieneke
running zone			
09.00	-	09.30	Walking into shape Tirsa
09.30	-	10.00	Walking into shape Tirsa
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
19.30	-	20.30	TSQ-WOD Julian

donderdag

funxtion			
19.15	-	20.15	Bokszaktraining Ferdinand
outdoor			
20.00	-	20.45	Bootcamp Joran

vrijdag

circuit			
08.00	-	08.30	Circuittraining Anouk
running zone			
08.30	-	09.00	Walking into shape Wendy
09.00	-	09.30	Walking into shape Wendy
09.30	-	10.00	Walking into shape Wendy
funxtion			
10.00	-	11.00	Bokszaktraining Sebastian
outdoor			
09.00	-	10.00	TSQ-WOD Kevin

zaterdag

outdoor			
09.30	-	10.30	Conditietraining Annelies
10.30	-	11.15	TSQ-Strength Julian

zondag

outdoor			
10.15	-	11.15	Bootcamp Wisselend

- Vergeet niet een bidon en een handdoek mee te nemen tijdens de lessen.
- Wij vragen je tijdig aanwezig te zijn bij de lessen.
- Je kunt deelnemen aan de groepslessen vanaf 15 jaar oud.
- Je kunt de groepslessen en activiteiten 7 dagen vooruit reserveren via de Tesqua app.

groepslessenrooster

maandag

aerobiczaal				
09.00	-	09.45	Shapes	Marieneke
10.10	-	10.55	BRN	Wendy
11.00	-	11.45	Xcore	Wendy
19.00	-	20.00	Bodypump	Esmeralda
20.10	-	20.55	Xcore	Anouk
body & mindzaal (L) = ook als Livestream				
09.00	-	09.50	Pilates level one (L)	Karinca
10.00	-	10.50	Pilates basis	Karinca
13.00	-	13.45	Blijf in beweging 55+	Corinne
19.15	-	20.15	Bodybalance (L)	Marieke
20.20	-	21.20	YinYoga (L)	Lia
indoor cycling				
09.15	-	10.00	ScptCycle	Lonneke/Sanne
19.00	-	19.45	Indoor Cycling	Maik
20.00	-	20.45	Indoor Cycling	Maik
zwembad				
13.00	-	13.45	Aquaworkout	Anouk
14.00	-	14.45	Aquaworkout	Anouk

dinsdag

aerobiczaal				
09.00	-	09.45	BRN	Denise
10.00	-	11.00	Power	Denise
18.30	-	19.15	Shapes	Angela
19.20	-	20.05	BRN	Yonna
20.20	-	21.20	Bodypump	Ilone
body & mindzaal (L) = ook als Livestream				
09.00	-	09.50	Yoga	Ynske
10.00	-	10.50	Pilates (L)	Ynske
11.00	-	12.00	YinYoga	Jesca
13.45	-	14.45	Zen (L)	Corinne
18.15	-	19.10	Pilates	Laurens
19.15	-	20.10	Pilates	Laurens
20.20	-	21.20	YinYoga (L)	Yonna
indoor cycling				
09.00	-	10.00	Indoor Cycling	Erik
20.00	-	20.45	ScptCycle	Sanne

woensdag

aerobiczaal				
09.00	-	09.45	Xcore	Sanne
10.00	-	10.45	Steps	Tirsa
10.50	-	11.35	Zumba	Tirsa
18.00	-	18.45	BRN	Denise
19.00	-	19.45	Xcore	Esmeralda
20.00	-	21.00	Bodypump	Esmeralda
body & mindzaal (L) = ook als Livestream				
09.00	-	09.50	Pilates 55+ (L)	Marieke
10.00	-	11.00	Bodybalance (L)	Marieke
11.10	-	12.10	YinYoga (L)	Marieke
18.45	-	19.35	Pilates (L)	Karinca
20.00	-	21.00	Bodybalance (L)	Karinca
indoor cycling				
09.00	-	10.00	Indoor Cycling	René
19.00	-	19.45	ScptCycle	Lonneke
zwembad				
10.15	-	11.00	Aqua Bootcamp	Lars

donderdag

aerobiczaal				
09.00	-	09.45	Xcore	Denise
10.00	-	11.00	Bodypump	Denise
16.00	-	17.00	Bodypump	Hetty
19.00	-	19.45	Xcore	Wendy
19.50	-	20.35	BRN	Wendy
20.40	-	21.25	PowerYoga	Wendy
body & mindzaal (L) = ook als Livestream				
11.00	-	11.45	Blijf in beweging (L)	Corinne
14.00	-	15.00	Zen (L)	Corinne
19.30	-	20.30	Zumba	Tooraj
20.40	-	21.25	Shapes	Marieneke
zwembad				
09.15	-	09.45	Guppy zwemmen	Corinne
10.00	-	10.30	Puppy zwemmen	Corinne
13.00	-	13.45	Aquarobic	Angela
14.00	-	14.45	Aquarobic	Angela
19.00	-	20.00	Aquacombi	Karinca
indoor cycling				
19.30	-	20.30	Indoor Cycling	Lucinda

vrijdag

aerobiczaal				
09.00	-	10.00	Bodypump	Ilone
10.15	-	11.00	BRN	Wendy
body & mindzaal (L) = ook als Livestream				
10.15	-	11.05	YinYoga (L)	Corinne
11.15	-	12.00	Yoga (L)	Corinne
12.15	-	12.45	Coretraining	Corinne
13.45	-	14.45	Pilates level one	Karinca
indoor cycling				
09.00	-	10.00	Indoor Cycling	René
10.15	-	11.15	Indoor Cycling	Oksana
zwembad				
09.00	-	09.45	Aquafit	Anouk
10.00	-	10.45	Aquafit	Anouk

zaterdag

aerobiczaal				
09.30	-	10.15	BRN	Sanne
body & mindzaal				
09.00	-	09.50	Pilates basis	Laurens
10.00	-	10.50	Pilates level one	Laurens

zondag

aerobiczaal				
09.40	-	10.40	Bodypump	Ilone
11.00	-	12.00	Bodypump	Hetty
body & mindzaal				
09.40	-	10.40	Bodybalance	Hetty
10.45	-	11.30	Xcore	Esmeralda
11.45	-	12.30	Shapes	Angela
indoor cycling				
10.00	-	11.00	Indoor Cycling	Maik