

Programma kerstworkout Cosy Christmas

Zondag 14 december

Tennishal 7/8 (podium)

09.00 – 10.00 uur
10.00 – 10.45 uur
10.45 – 11.30 uur
11.45 – 12.45 uur
13.30 – 14.30 uur

BodyCombat
Xcore
BRN
JustDance
BodyMind*

* mix van Pilates, Balance, Yoga

Danielle, Tirsa en Esmeralda
Esmeralda, Sanne, Wendy en Denise
Sanne en Denise
Marieneke, Valerie en Denise
Karinca, Corinne, Hetty en Bianca

Body & Mindzaal

11.00 – 11.45 uur
12.00 – 13.00 uur
14.45 – 15.45 uur

Geleide winter meditatie
Klankschalen
Klankschalen

Bianca
Lia
Lia

Aerobiczaal

10.00 – 11.00

Bodypump

Ilone

Indoor Cycling

09.30 – 11.30 uur
11.45 – 12.30 uur

Spinningmarathon
ScptCycle

René
Lonneke

Zwembad

09.45 – 10.15 uur
10.30 – 11.00 uur
11.15 – 11.45 uur
12.15 – 13.00 uur

Floating
Floating
Floating
Sing along Aqua

Karinca
Karinca
Karinca
Karinca & Annelies

FunXtion

09.00 – 10.00 uur
10.00 – 11.00 uur
11.00 – 12.00 uur
11.15 – 12.45 uur
13.30 – 15.00 uur

Xmas Hyrox
Xmas Hyrox
Xmas Hyrox
Bokszaktraining
Bokszaktraining

Team Hyrox
Team Hyrox
Team Hyrox
Ferdinand en Sebastian
Ferdinand en Sebastian

Vervolg programma



Padelbanen

09.00 – 09.45 uur	Padel Kids	Jasper, Mats en Vera
09.45 – 10.30 uur	Padel Kids	Jasper, Mats en Vera
10.30 – 11.15 uur	Padel Kids	Jasper, Mats en Vera
11.15 – 12.15 uur	Padel Volwassenen (16+)	Jasper, Mats en Vera
12.15 – 13.15 uur	Padel Volwassenen (16+)	Jasper, Mats en Vera
13.15 – 14.15 uur	Padel Volwassenen (16+)	Jasper, Mats en Vera
14.15 – 15.15 uur	Padel Volwassenen (16+)	Jasper, Mats en Vera

Wielerbaan

13.00 – 14.30 uur	Hardloopclinic Xmas	Piet
-------------------	---------------------	------

Vergaderruimte

09.30 – 09.55 uur	Masterclass Energie	Rody Kosterman
10.00 – 10.25 uur	Masterclass Stess	Rody Kosterman
10.30 – 10.55 uur	Masterclass Voeding	Rody Kosterman
11.00 – 11.25 uur	Masterclass Ademhaling	Rody Kosterman
11.30 – 11.55 uur	Masterclass Mindfulness	Rody Kosterman
12.00 – 12.25 uur	Masterclass Slaap, Warmte en Vriendschap	Rody Kosterman
13.00 – 15.30 uur	Visionboard maken	Jesca

Kidsactiviteiten

09.15 – 09.45 uur	MiniMovers 3 t/m 6 jaar	Aerobiczaal	Valerie
11.00 – 12.00 uur	Vossenjacht*	Tennishal 4/5/6	Team Kidsclub
12.00 – 12.45 uur	FamilyBootcamp 6 t/m 12 jaar	TSQ Outdoor	Ike en Timo
12.45 – 13.15 uur	Disco Kids	Tennishal 7/8	Tirsa en Danielle
13.30 – 14.30 uur	Bingo	Tennishal 4/5/6	Team Kidsclub
14.45 – 15.15 uur	MoveMakers 7 t/m 10 jaar	Aerobiczaal	Valerie en Marieneke

* Kinderen t/m 4 jaar dienen begeleid te worden door een ouder.

Kinderen vanaf 5 jaar kunnen mee in de groepjes waar een begeleider van Tesqua op staat.

Meld je aan via
de Receptie
van Tesqua