

ROOSTER ZOMERVAKANTIE 2018

Vrijdag 20 juli t/m zondag 2 september

Update3 01/08/2018

BODY & MIND Lessen WEEK 2				Fitness	BODY FIT Lessen WEEK 2			
Maandag				Maandag 30/7	Maandag			
30-jul				Fitness 9-12 19.30-22	30-jul	9-9.30	Body Fit	Ted
						9.30-10	Body Fit Low	Ted
						19-19.30	Body Fit Low vervalt!	
	20.30-21	Essentrics	Angela			19.30-20	Spinning	Simone
	21-22	Aroma Relax Yin Yoga	Angela			20-20.30	Body Fit Low	Simone
						Body Fit High vervalt!		
Dinsdag				Dinsdag 31/7	Dinsdag			
31-jul				Fitness Ochtend Gesloten Fitness 19.30-22	31-jul			
	20-21	Power Flow Yoga	Monique			19.30-20	Body Fit Low	Giovanni M
						20-20.30	Body Fit High	Giovanni M
						20.30-21	Body Fit	Giovanni M
Woensdag				Woensdag 1/8	Woensdag			
01-aug	9-10	Essentrics vervalt!		Fitness Gesloten	01-aug			
						10-10.30	Body Fit High vervalt!	
						10.30-11	Core and Stability vervalt!	
	19.30-20.30	Focus Yoga vervalt!				11-11.30	Body Fit Low vervalt!	
	20-21	Pilates vervalt !				19-19.30	Spinning vervalt!	
				19.30-20	Body Fit Low vervalt!			
					20-20.30	Body it High vervalt!		
					20.30-21	Core and Stability vervalt!		
					21-21.30	Body Fit Low vervalt!		
Donderdag				Donderdag 2/8	Donderdag			
02-aug				Fitness 19.30-22	02-aug			
	20.30-21	Essentrics	Angela			19.30-20	Body Fit Low	Jonathan
	21-22	Healing Yin Yoga	Angela			20-20.30	Body Fit High	Jonathan
						20.30-21	Body Fit	Jonathan
Vrijdag				Vrijdag 3/8	Vrijdag			
03-aug	9-10	Barre Fusion	Margaret	Fitness 9-12	03-aug	9-10	Kick Box	Richard
						10.30-11	Body Fit High	Ted
						11-11.30	Body Fit Low	Ted
Zaterdag				Zaterdag 4/8	Zaterdag			
04-aug				Fitness 9.30-12	04-aug	9.30-10	Body Fit	Roel
	10-11	Pilates	Marije			10-10.30	Spinning	Roel
						11-11.30	Body Fit Low vervalt!	
						11.30-12	Body Fit vervalt!	
Zondag				Zondag 5/8	Zondag			
05-aug	10-11	Essentrics	Ebru	Fitness 9.30-12	05-aug	10-11	Power Pump	Marije
	11-12	Hatha Yoga Flow	Romy			11-11.30	Body Fit Low	Marije
							Body Fit High vervalt!	

BODY & MIND Lessen WEEK 3				Fitness	BODY FIT Lessen WEEK 3			
Maandag				Maandag 6/8	Maandag			
06-aug				Fitness 9-12 19.30-22	06-aug	9-9.30	Body Fit	Ted
						9.30-10	Body Fit Low	Ted
						19-19.30	Body Fit Low vervalt!	
						19.30-20	Spinning	Simone
	20.30-21	Essentrics	Angela			20-20.30	Body Fit Low	Simone
21-22	Aroma Relax Yin Yoga	Angela			Body Fit High vervalt!			
Dinsdag				Dinsdag 7/8	Dinsdag			
07-aug				Fitness Ochtend Gesloten 19.30-22	07-aug			
	20-21	Power Flow Yoga	Monique			19.30-20	Body Fit Low	Giovanni M
						20-20.30	Body Fit High	Giovanni M
					20.30-21	Body Fit	Giovanni M	
Woensdag				Woensdag 8/8	Woensdag			
08-aug	9-10	Essentrics	Yvette	Fitness 9-12 19.30-22	08-aug			
						10-10.30	Body Fit High	Souhaila
						10.30-11	Core and Stability	Souhaila
	19.30-20.30	Hatha Flow Yoga	Janni			11-11.30	Body Fit Low	Fay
	20-21	Pilates vervalt				19-19.30	Spinning vervalt!	
				19.30-20	Body Fit Low	Simone		
				20-20.30	Body it High	Simone		
				20.30-21	Core and Stability	Simone		
				21-21.30	Body Fit Low	Simone		
Donderdag				Donderdag 9/8	Donderdag			
09-aug				Fitness 19.30-22	09-aug			
	20.30-21	Essentrics	Angela			19.30-20	Body Fit Low	Simone
	21-22	Healing Yin Yoga	Angela			20-20.30	Body Fit High	Simone
					20.30-21	Body Fit	Simone	
Vrijdag				Vrijdag 10/8	Vrijdag			
10-aug	9-10	Barre Fusion	Margaret	Fitness 9-12	10-aug	9-10	Kick Box	Richard
						10.30-11	Body Fit High	Ted
						11-11.30	Body Fit Low	Ted
Zaterdag				Zaterdag 11/8	Zaterdag			
11-aug				Fitness Gesloten	11-aug	9.30-10	Body Fit vervalt!	
	10-11	Pilates vervalt				10-10.30	Spinning vervalt!	
						11-11.30	Body Fit Low vervalt!	
						11.30-12	Body Fit vervalt!	
Zondag				Zondag 12/8	Zondag			
12-aug	10-11	Essentrics vervalt!		Fitness 9.30-12	12-aug	10-11	Power Pump	Jonathan
	11-12	Hatha Yoga Flow	Janni			11-11.30	Body Fit Low	Jonathan
							Body Fit High vervalt!	

BODY & MIND Lessen WEEK 4				Fitness	BODY FIT Lessen WEEK 4			
Maandag				Maandag 13/8	Maandag			
13-aug				Fitness 9-12 19-22	13-aug	9-9.30	Body Fit	Ted
						9.30-10	Body Fit Low	Ted
						19-19.30	Body Fit Low vervalt!	
						19.30-20	Spinning	Simone
	20.30-21	Essentrics	Angela			20-20.30	Body Fit Low	Simone
21-22	Aroma Relax Yin Yoga	Angela		20.30-21	Body Fit Low vervalt!			
Dinsdag				Dinsdag 14/8	Dinsdag			
14-aug				Fitness Ochtend Gesloten Fitness 19.30-22	14-aug			
	20-21	Power Flow Yoga	Monique			19.30-20	Body Fit Low	Giovanni M
						20-20.30	Body Fit High	Giovanni M
				20.30-21	Body Fit	Giovanni M		
Woensdag				Woensdag 15/8	Woensdag			
15-aug	9-10	Essentrics	Yvette	Fitness 9-12 19.30-22	15-aug			
						10-10.30	Body Fit High	Jonathan
						10.30-11	Core and Stability	Jonathan
	19.30-20.30	Hatha Flow Yoga	Janni			11-11.30	Body Fit Low	Jonathan
	20-21	Pilates vervalt				19-19.30	Spinning vervalt!	
				19.30-20	Body Fit Low	Jonathan		
				20-20.30	Body it High	Jonathan		
				20.30-21	Core and Stability	Jonathan		
				21-21.30	Body Fit Low	Jonathan		
Donderdag				Donderdag 16/8	Donderdag			
16-aug				Fitness 19.30-22	16-aug			
	20.30-21	Essentrics	Angela			19.30-20	Body Fit Low	Jonathan
	21-22	Healing Yin Yoga	Angela			20-20.30	Body Fit High	Jonathan
				20.30-21	Body Fit	Jonathan		
Vrijdag				Vrijdag 17/8	Vrijdag			
17-aug	9-10	Barre Fusion	Margaret	Fitness 19.30-22	17-aug	9-10	Kick Box	Richard
						10.30-11	Body Fit High	Ted
						11-11.30	Body Fit Low	Ted
Zaterdag				Zaterdag 18/8	Zaterdag			
18-aug				Fitness 9.30-12	18-aug	9.30-10	Body Fit	Simone
	10-11	Pilates Big Ball	Cat			10-10.30	Spinning	Simone
						11-11.30	Body Fit Low vervalt!	
						11.30-12	Body Fit vervalt!	
Zondag				Zondag 19/8	Zondag			
19-aug	10-11	Essentrics vervalt!		Fitness Gesloten	19-aug	10-11	Power Pump vervalt	
	11-12	Hatha Yoga Flow vervalt				11-11.30	Body Fit Low vervalt!	
						11.30-12	Body Fit Low vervalt!	

BODY & MIND Lessen WEEK 5				Fitness	BODY FIT Lessen WEEK 5			
Maandag				Maandag 20/8	Maandag			
20-aug				Fitness 09-dec 19.30-22	20-aug	9-9.30	Body Fit	Ted
						9.30-10	Body Fit Low	Ted
						19-19.30	Body Fit Low vervalt!	
	20.30-21	Essentrics	Angela			19.30-20	Spinning	Simone
	21-22	Aroma Relax Yin Yoga	Angela			20-20.30	Body Fit Low	Simone
						Body Fit High vervalt!		
Dinsdag				Dinsdag 21/8	Dinsdag			
21-aug				Fitness Ochtend Gesloten 19.30-22	21-aug			
	20-21	Power Flow Yoga	Monique			19.30-20	Body Fit Low	Giovanni M
						20-20.30	Body Fit High	Giovanni M
						20.30-21	Body Fit	Giovanni M
Woensdag				Woensdag 22/8	Woensdag			
22-aug	9-10	Essentrics	Esther	Fitness 9-10 19.30-22	22-aug			
						10-10.30	Body Fit High	Jonathan
						10.30-11	Core and Stability	Jonathan
	19.30-20.30	Hatha Flow Yoga	Janni			11-11.30	Body Fit Low	Jonathan
	20-21	Pilates vervalt				19-19.30	Spinning vervalt!	
				19.30-20	Body Fit Low	Jonathan		
					20-20.30	Body it High	Jonathan	
					20.30-21	Core and Stability	Jonathan	
					21-21.30	Body Fit Low	Jonathan	
Donderdag				Donderdag 23/8	Donderdag			
23-aug				Fitness Gesloten	23-aug			
	20.30-21	Essentrics vervalt				19.30-20	Body Fit Low vervalt!	
	21-22	Healing Yin Yoga vervalt				20-20.30	Body Fit High vervalt!	
						20.30-21	Body Fit vervalt!	
Vrijdag				Vrijdag 24/8	Vrijdag			
24-aug	9-10	Pilates Big Ball	Cat	Fitness 9-10	24-aug	9-10	Kick Box	Richard
						10.30-11	Body Fit High	Ted
						11-11.30	Body Fit Low	Ted
Zaterdag				Zaterdag 25/8	Zaterdag			
25-aug				Fitness 9.30-12	25-aug	9.30-10	Body Fit	Roel
	9-10	Pilates Big Ball	Cat			10-10.30	Spinning	Roel
						11-11.30	Body Fit Low vervalt!	
						11.30-12	Body Fit vervalt!	
Zondag				Zondag 26/8	Zondag			
26-aug	10-11	Essentrics vervalt!		Fitness 9.30-12	26-aug	10-11	Power Pump	Jonathan
	11-12	Hatha Yoga Flow	Janni			11-11.30	Body Fit Low	Jonathan
							Body Fit High vervalt!	

BODY & MIND Lessen WEEK 6				Fitness	BODY FIT Lessen WEEK 6			
Maandag				Maandag 27/8	Maandag			
27-aug				Fitness 9-12 19.30-22	27-aug	9-9.30	Body Fit	Ted
						9.30-10	Body Fit Low	Ted
						19-19.30	Body Fit Low vervalt!	
						19.30-20	Spinning	Simone
	20.30-21	Essentrics	Angela			20-20.30	Body Fit Low	Simone
21-22	Aroma Relax Yin Yoga	Angela		20.30-21	Body Fit Low vervalt!			
Dinsdag				Dinsdag 28/8	Dinsdag			
28-aug				Fitness Ochtend Gesloten 19.30-22	28-aug			
	20-21	Power Flow Yoga	Monique			19.30-20	Body Fit Low	Giovanni M
						20-20.30	Body Fit High	Giovanni M
				20.30-21	Body Fit	Giovanni M		
Woensdag				Woensdag 29/8	Woensdag			
29-aug	9-10	Essentrics	Yvette	Fitness 9-12 19.30-22	29-aug			
						10-10.30	Body Fit High	Jonathan
						10.30-11	Core and Stability	Jonathan
	19.30-20.30	Hatha Flow Yoga	Janni			11-11.30	Body Fit Low	Jonathan
	20-21	Pilates vervalt				19-19.30	Spinning vervalt!	
				19.30-20	Body Fit Low	Jonathan		
				20-20.30	Body it High	Jonathan		
				20.30-21	Core and Stability	Jonathan		
				21-21.30	Body Fit Low	Jonathan		
Donderdag				Donderdag 30/8	Donderdag			
30-aug				Fitness 19.30-22	30-aug			
	20.30-21	Essentrics	Angela			19.30-20	Body Fit Low	Jonathan
	21-22	Healing Yin Yoga	Angela			20-20.30	Body Fit High	Jonathan
				20.30-21	Body Fit	Jonathan		
Vrijdag				Vrijdag 31/8	Vrijdag			
31-aug	9-10	Barre Fusion vervalt		Fitness 9-12	31-aug	9-10	Kick Box vervalt	
						10.30-11	Body Fit High vervalt	
						11-11.30	Body Fit Low vervalt!	
Zaterdag				Zaterdag 1/9	Zaterdag			
01-sep				Fitness 9.30-12	01-sep	9.30-10	Body Fit	Roel
	10-11	Pilates Big Ball	Cat			10-10.30	Spinning	Roel
						11-11.30	Body Fit Low vervalt!	
						11.30-12	Body Fit vervalt!	
Zondag				Zondag 2/9	Zondag			
02-sep	10-11	Essentrics vervalt!		Fitness 9.30-12	02-sep	10-11	Power Pump	Augusto
	11-12	Hatha Yoga Flow	Romy			11-11.30	Body Fit Low	Augusto
							Body Fit High vervalt!	