

# ROOSTER KERSTVAKANTIE 2018

Vrijdag 21 december t/m zondag 6 januari

Update 01 dd 25/12/2018

BODY & MIND Lessen				Fitness	BODY FIT Lessen			
<b>Vrijdag</b>				<b>Vrijdag 21/12</b>	<b>Vrijdag</b>			
21-dec	9-10	Barre Fusion	Nathalie	Fitness 9-12	21-dec	9-10	Kick Box	Richard
						10.30-11	Body Fit Low	Ted
						11-11.30	Body Fit High	Ted
<b>Zaterdag</b>				<b>Zaterdag 22/12</b>	<b>Zaterdag</b>			
22-dec				Fitness 9.30-12.30	22-dec	9.30-10	Body Fit	Roel
	10-11	Pilates Big Ball	Cat			10-10.30	Spinning	Roel
						10.30-11	Body Fit Low	Ted
						11-11.30	Body Fit High	Ted
						11.30-12.15	Youth Fit (12-16jr)	vervalt
<b>Zondag</b>				<b>Zondag 23/12</b>	<b>Zondag</b>			
23-dec				Fitness 9.30-12.30	23-dec	10-11	Power Pump	Ted
	11-12	Hatha Flow Yoga	Monique			11-11.30	Body Fit Low	Ted

BODY & MIND Lessen				Fitness	BODY FIT Lessen				
<b>Maandag</b>				<b>Maandag 24/12</b>	<b>Maandag</b>				
24-dec				Fitness 9-12 Fitness Avond Gesloten kerstnacht	24-dec	9-9.30	Body Fit	Ted	
						9.30-10	Body Fit Low	Ted	
						17-19	Freerunning (7-16jr)	vervalt	
	20-21	Essentrics	vervalt			19-19.30	Body Fit Low	vervalt	
				19.30-20	Spinning	vervalt			
				20-20.30	Body Fit Low	vervalt			
				20.30-21	Body Fit High	vervalt			
<b>Dinsdag</b>				<b>Dinsdag 25/12</b>	<b>Dinsdag</b>				
25-dec				Fitness Gesloten 1e KERSTDAG	25-dec				
	20-21	Power Flow Yoga	vervalt			16-19	Freerunning (7-16jr)	vervalt	
						19.30-20	Body Fit Low	vervalt	
				20-20.30	Body Fit High	vervalt			
				20.30-21	Body Fit	vervalt			
<b>Woensdag</b>				<b>Woensdag 26/12</b>	<b>Woensdag</b>				
26-dec	9-10	Essentrics	vervalt	Fitness Gesloten 2e KERSTDAG	26-dec				
						10-10.30	Body Fit High	vervalt	
						10.30-11	Core and Stability	vervalt	
						11-11.30	Body Fit Low	vervalt	
	18-18.30	Essentrics	vervalt			16-19	Freerunning (7-16jr)	vervalt	
18.30-19.30	Aroma Relax Yin Yoga	vervalt	18.45-19.30	Youth Fit (12-16jr)	vervalt				
			19-19.30	Spinning	vervalt				
20-21	Focus Yoga	vervalt	19.30-20	Body Fit Low	vervalt				
			20-20.30	Body it High	vervalt				
				20.30-21	Body Fit Low	vervalt			
<b>Donderdag</b>				<b>Donderdag 27/12</b>	<b>Donderdag</b>				
27-dec				Fitness 19-22	27-dec	16-19	Freerunning (7-16jr)	vervalt	
	20.30-21	Pilates shape	Cat			19.30-20	Body Fit Low	Isa	
	21-22	Hatha Yin Yoga	Cat			20-20.30	Body Fit High	Isa	
				20.30-21	Body Fit	Isa			
<b>Vrijdag</b>				<b>Vrijdag 28/12</b>	<b>Vrijdag</b>				
28-dec	9-10	Barre Fusion	Margaret	Fitness 9-12	28-dec	9-10	Kick Box	Richard	
						10.30-11	Body Fit Low	Ted	
						11-11.30	Body Fit High	Ted	
<b>Zaterdag</b>				<b>Zaterdag 29/12</b>	<b>Zaterdag</b>				
29-dec				Fitness 9.30-12.30	29-dec	9.30-10	Body Fit	Roel	
	10-11	Pilates Big ball	Cat			10-10.30	Spinning	Roel	
						10.30-11	Body Fit Low	Ted	
						11-11.30	Body Fit High	Ted	
						11.30-12.15	Youth Fit (12-16jr)	vervalt	
<b>Zondag</b>				<b>Zondag 30/12</b>	<b>Zondag</b>				
30-dec				Fitness 9.30-12.30	30-dec	10-11	Power Pump	Ted	
	11-12	Hatha Flow Yoga	Janni			11-11.30	Body Fit Low	Ted	

BODY & MIND Lessen				Fitness	BODY FIT Lessen			
Maandag				Maandag 31/12	Maandag			
31-dec				Fitness 9-12 Fitness Avond Gesloten OUDJAAR	31-dec	9-9.30	Body Fit	Ted
						9.30-10	Body Fit Low	Ted
						17-19	Freerunning (7-16jr)	vervalt
						19-19.30	Body Fit Low	vervalt
	20-21	Essentrics	vervalt			19.30-20	Spinning	vervalt
				20-20.30	Body Fit Low	vervalt		
				20.30-21	Body Fit High	vervalt		
Dinsdag				Dinsdag 1/1	Dinsdag			
01-jan				Fitness Gesloten NIEUWJAARSDAG	01-jan			
						16-19	Freerunning (7-16jr)	vervalt
	20-21	Power Flow Yoga	vervalt			19.30-20	Body Fit Low	vervalt
						20-20.30	Body Fit High	vervalt
				20.30-21	Body Fit	vervalt		
Woensdag				Woensdag 2/1	Woensdag			
02-jan	9-10	Essentrics	Yvette	Fitness 9-12 19-22	02-jan			
						10-10.30	Body Fit High	Nancy
						10.30-11	Core and Stability	Nancy
						11-11.30	Body Fit Low	Nancy
	18-18.30	Essentrics	vervalt			16-19	Freerunning (7-16jr)	vervalt
	18.30-19.30	Aroma Relax Yin Yoga	vervalt			18.45-19.30	Youth Fit (12-16jr)	vervalt
			19-19.30	Spinning	Fay			
			19.30-20	Body Fit Low	Ted			
20-21	Hatha Flow Yoga	Janni	20-20.30	Body it High	Ted			
			20.30-21	Body Fit Low	Ted			
Donderdag				Donderdag 3/1	Donderdag			
03-jan				Fitness 19-22	03-jan	16-19	Freerunning (7-16jr)	vervalt
						19.30-20	Body Fit Low	Isa
	20.30-21	Pilates shape	Cat			20-20.30	Body Fit High	Isa
				20.30-21	Body Fit	Isa		
Vrijdag				Vrijdag 4/1	Vrijdag			
04-jan	9-10	Barre Fusion	Margaret	Fitness 9-12	04-jan	9-10	Kick Box	Richard
						10.30-11	Body Fit Low	Ted
						11-11.30	Body Fit High	Ted
Zaterdag				Zaterdag 5/1	Zaterdag			
05-jan				Fitness 9.30-12.30	05-jan	9.30-10	Body Fit	Roel
	10-11	Pilates Big Ball	Cat			10-10.30	Spinning	Roel
						10.30-11	Body Fit Low	Ted
						11-11.30	Body Fit High	Ted
						11.30-12.15	Youth Fit (12-16jr)	vervalt
Zondag				Zondag 6/1	Zondag			
06-jan				Fitness 9.30-12.30	06-jan	10-11	Power Pump	Ted
	11-12	Hatha Yoga Flow	Gordana			11-11.30	Body Fit Low	Ted