

Rooster vanaf 23 juli 2018

wk	Maandag 23/07	Dinsdag 24/07	Woensdag 25/07	Donderdag 26/07	Zaterdag 28/07	Zondag 29/07
30	AANGEPAST HITTEGOLF SPORTROOSTER!! 19.00 PilatesPlus 19.00 FitnessWalk&Run&Swim	08.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ & pootjebaden! Samengevoegde les. Alleen binnenles om 19.45 Varia Power!	08.00 FitnessWalk&Run&Swim – gevoerd. 19.00 PilatesPlus binnen	08.00 FitnessWalk&Run&Swim 11.00 geen les! 20.00 buiten!! Pilates&Swim@thebeach	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 Power Only	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & Jo

FitnessWalk&Run&Swim: als je mee het water ingaat voor leuke AquaFitnessoefeningen doe je badpak aan en neem handdoek mee. Zo nee, krijg je een loopopdracht in de branding.

Pilates&Swim: vertrek 20.00 uur vanaf parkeerplaats Witte Raaf. Goede wandelschoenen aan en flesje water mee. Handdoek en eventueel badpak aan als je meedoet met de AquaFitnessoefeningen. Wil je dat niet, krijg je een wandelopdracht in de branding.

wk	Maandag 30/07	Dinsdag 31/07	Woensdag 01/08	Donderdag 02/08	Zaterdag 04/08	Zondag 05/08
31	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 19.00 PilatesPlus (laatste!) 19.00 FitnessWalk&Run	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessWalk&Run – gevoerd. <i>Irene met vakantie</i> Nieuwe tijden (t/m aug.) 18.30 PilatesPlus Jo 19.45 Power&Pilates Jo	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 Power Only	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & Jo

wk	Maandag 06/08	Dinsdag 07/08	Woensdag 08/08	Donderdag 09/08	Zaterdag 11/08	Zondag 12/08
32	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 19.00 FitnessWalk&Run Geen binnenlessen	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessWalk&Run – gevoerd. <i>Irene met vakantie</i> 18.30 PilatesPlus Jo 19.45 Power&Pilates Jo	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 Power Only	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & Jose

wk	Maandag 13/08	Dinsdag 14/08	Woensdag 15/08	Donderdag 16/08	Zaterdag 18/08	Zondag 19/08
33	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 19.00 FitnessWalk&Run Geen binnenlessen	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessWalk&Run – gevoerd. <i>Irene met vakantie</i> 18.30 PilatesPlus Jo 19.45 Power&Pilates Jo	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 let op: GEEN Power Only	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & Jose

wk	Maandag 20/08	Dinsdag 21/08	Woensdag 22/08	Donderdag 23/08	Zaterdag 25/08	Zondag 26/08
34	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 19.00 FitnessWalk&Run Geen binnenlessen <i>20.30 VitalityWalking -check up</i>	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessWalk&Run – gevoerd. <i>Irene met vakantie</i> 18.30 PilatesPlus Jo 19.45 Power&Pilates Jo	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 Power Only 11.00 – 13.00 teamA4V: HH EHBSO & AED & Lunch	BIG 5 #5 Amsterdamse Waterleiding Duinen Start 09.00 ingang de Zilk 5-10-15 km

wk	Maandag 27/08	Dinsdag 28/08	Woensdag 29/08	Donderdag 30/08	Zaterdag 01/09	Zondag 02/09
35	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 19.00 FitnessWalk&Run Geen binnenlessen	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessWalk&Run – gevoerd. <i>Irene met vakantie</i> 18.30 PilatesPlus Jo (laatste keer) 19.45 Power&Pilates Jo (laatste keer)	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 Power Only	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Jo & Jose

wk	Maandag 03/09	Dinsdag 04/09	Woensdag 05/09	Donderdag 06/09	Zaterdag 08/09	Zondag 09/09
	Kermisweek	Noordwijkerhout	Geen binnenlessen			

De laatste **BIG-5** bijeenkomst op woensdagavond **19 september:**
 (Nordic) FitnessWalk&Run van 19.00 – 20.30 uur in de schemering
 met na afloop Koek & Zopie en inleveren van Big-5 spaarkaart.....

Bij 3 of meer keer meegedaan ontvang je een leuke presentje!

36	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Geen binnenlessen 19.00 FitnessWalk&Run (laatste keer)	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ Geen binnenlessen 19.00 – 20.30 Outdoor Power Circuit	09.00 FitnessWalk&Run – gevord. Geen binnenlessen 19.00 Extra Big5#6 IJsjestocht!	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ Geen binnenlessen 19.00 – 20.30 Pilates & Stretching on the Beach (o.v.)	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein 09.15 Power Only	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & Jose
-----------	--	---	---	--	--	---

wk	Maandag 10/09	Dinsdag 11/09	Woensdag 12/09	Donderdag 13/09	Zaterdag 15/09	Zondag 16/09
37	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 18.30 Power&Pilates 19.45 Varia Power	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun&Walk gevord. 19.00 Pilates Plus	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 Power Only	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & Jose

wk	Maandag 17/09	Dinsdag 18/09	Woensdag 19/09	Donderdag 20/09	Zaterdag 22/09	Zondag 23/09
38	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 18.30 Power&Pilates 19.45 Varia Power	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun&Walk gevord 19.00 Pilates Plus 19.00 – 20.30 uur BIG 5 #7: FINALE! Schemertocht!	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 Power Only	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & Jose

wk	Maandag 24/09	Dinsdag 25/09	Woensdag 26/09	Donderdag 27/09	Zaterdag 29/09	Zondag 30/09
39	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 18.30 Power&Pilates 19.45 Varia Power	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun&Walk gevoerd 19.00 Pilates Plus	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein 09.15 Power Only	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & Jose

wk	Maandag 1/10	Dinsdag 2/10	Woensdag 3/10	Donderdag 4/10	Zaterdag 6/10	Zondag 7/10
40	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 18.30 Power&Pilates 19.45 Varia Power	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun&Walk gevoerd 19.00 Pilates Plus	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 Power Only 10.45 VitalityWalking -check up	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & Jo

wk	Maandag 8/10	Dinsdag 9/10	Woensdag 10/10	Donderdag 11/10	Zaterdag 13/10	Zondag 14/10
41	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 18.30 Power&Pilates 19.45 Varia Power	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun&Walk gevoerd 19.00 Pilates Plus	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 Power Only	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & Jo

wk	Maandag 15/10	Dinsdag 16/10	Woensdag 17/10	Donderdag 18/10	Zaterdag 20/10	Zondag 21/10
----	------------------	------------------	-------------------	--------------------	-------------------	-----------------

42	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 18.30 Power&Pilates 19.45 Varia Power	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun&Walk gevod 19.00 Pilates Plus	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 Power Only	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & Jose
-----------	---	--	--	---	---	---

Herfstvakantie (o.v.)

wk	Maandag 22/10	Dinsdag 23/10	Woensdag 24/10	Donderdag 25/10	Zaterdag 27/10	Zondag 28/10
43	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 18.30 Power&Pilates 19.45 Varia Power	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun&Walk gevord 19.00 Pilates Plus	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 Power Only	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & Jose