

Rooster vanaf 14 januari 2020

wk	Maandag 13/01	Dinsdag 14/01	Woensdag 15/01	Donderdag 16/01	Vrij 17/01	Zaterdag 18/01	Zondag 19/01
03	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run met José 18.30 Power&Pilates met Angelique 19.45 VariaPower met Angelique	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ met Mariette 18.30 Varia Power met Angelique 19.45 Varia Power met Angelique	09.00 FitnessRun&Walk gevord –geen instructie maar sport de aangereikte sportles 18.30 Power&Pilates met Irene 19.45 Body&Stretch met Irene	09.00 FitnessWalk&Run met Jose 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ José en Marjon (o.v.) 19.00 PilatesPlus met Irene	Bowlen!  Je kan je niet meer opgeven.	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run met Marjolein 09.15 PowerOnly met Angelique	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & José

wk	Maandag 20/01	Dinsdag 21/01	Woensdag 22/01	Donderdag 23/01	Zaterdag 25/01	Zondag 26/01
04	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run met José 18.30 Power&Pilates met Angelique 19.45 VariaPower met Angelique	09.00 (Nordic) FitnessWalking. Geen instructie: loop volgens de aangereikte route 19.00 Samengevoegde Varia Power les met Irene	09.00 FitnessRun&Walk gevord met Marjon 18.30 Power&Pilates met Irene 19.45 Body&Stretch met Irene	09.00 FitnessWalk&Run met Jose 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ José en Marjon (o.v.) 19.00 PilatesPlus met Irene	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run met Marjolein 09.15 PowerOnly met Angelique	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & José

Het rooster wordt op dit moment wegens de blessure van Jo regelmatig veranderd. Excuses voor alle overlast.

wk	Maandag 27/01	Dinsdag 28/01	Woensdag 29/01	Donderdag 30/01	Zaterdag 01/02	Zondag 02/02
05	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 18.30 Power&Pilates 19.45 VariaPower	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun&Walk gevoerd 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 19.00 PilatesPlus met Irene	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 PowerOnly met Angelique 10.45 Kg↓4Vitality#2	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & José

wk	Maandag 03/02	Dinsdag 04/02	Woensdag 05/02	Donderdag 06/02	Zaterdag 08/02	Zondag 09/02
06	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 18.30 Power&Pilates 19.45 VariaPower	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun&Walk gevoerd 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 19.00 PilatesPlus met Irene	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 PowerOnly met Angelique	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & José

wk	Maandag 10/02	Dinsdag 11/02	Woensdag 12/02	Donderdag 13/02	Zaterdag 15/02	Zondag 16/02
07	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 18.30 Power&Pilates 19.45 VariaPower	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun&Walk gevoerd 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 19.00 PilatesPlus met Irene	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 PowerOnly met Angelique	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & José

wk	Maandag 17/02	Dinsdag 18/02	Woensdag 19/02	Donderdag 20/02	Zaterdag 22/02	Zondag 23/02
08	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 18.30 Power&Pilates 19.45 VariaPower	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun&Walk gevoerd 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 19.00 PilatesPlus met Irene	Carnaval 09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 geen binnenles	Carnaval 09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & José

wk	Maandag 24/02	Dinsdag 25/02	Woensdag 26/02	Donderdag 27/02	Zaterdag 29/02	Zondag 01/03
09	Carnaval 09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 18.30 Power&Pilates 19.45 VariaPower	Carnaval 09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun&Walk gevoerd 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 19.00 PilatesPlus met Irene	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 PowerOnly met Angelique	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & José

wk	Maandag 02/03	Dinsdag 03/03	Woensdag 04/03	Donderdag 05/03	Zaterdag 07/03	Zondag 08/03
10	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 18.30 Power&Pilates 19.45 VariaPower	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun&Walk gevoerd 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 19.00 PilatesPlus met Irene	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 PowerOnly met Angelique 10.45 Kg ↓ 4 Vitality #3	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & José

wk	Maandag 09/03	Dinsdag 10/03	Woensdag 11/03	Donderdag 12/03	Zaterdag 14/03	Zondag 15/03
11	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 18.30 Power&Pilates 19.45 VariaPower	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun&Walk gevoerd 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 19.00 PilatesPlus met Irene	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 PowerOnly met Angelique	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & José

wk	Maandag 16/03	Dinsdag 17/03	Woensdag 18/03	Donderdag 19/03	Zaterdag 21/03	Zondag 22/03
12	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 18.30 Power&Pilates 19.45 VariaPower	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun&Walk gevoerd 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 19.00 PilatesPlus met Irene	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 PowerOnly met Angelique	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & José

wk	Maandag 23/03	Dinsdag 24/03	Woensdag 25/03	Donderdag 26/03	Zaterdag 28/03	Zondag 29/03
13	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 18.30 Power&Pilates 19.45 VariaPower	09.00 (Nordic)FitnessWalk ⁷⁵ 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun&Walk gevoerd 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk ⁶⁰ &Easy ⁴⁵ 19.00 PilatesPlus met Irene	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run 09.15 PowerOnly met Angelique	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & José