

## Rooster vanaf 6 augustus 2018

**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.**

wk	Maandag 06/08	Dinsdag 07/08	Woensdag 08/08	Donderdag 09/08	Zaterdag 11/08	Zondag 12/08
32	<b>Heet! Tropenrooster!</b> <b>08.00</b> (Nordic) FitnessWalk&Run  <b>19.00</b> <b>FitnessWalk&amp;Run&amp;Swim</b>  <b>Geen binnenlessen</b>	<b>Heet! Tropenrooster!</b> <b>08.00</b> (Nordic)FitnessWalk <sup>75</sup>  <b>19.30</b> <b>Samengevoegde les</b> <b>Varia Power</b>	09.00 FitnessWalk&Run – gevord.  <i>Irene met vakantie</i>  18.30 PilatesPlus Jo 19.45 Power&Pilates Jo	09.00 FitnessWalk&Run  11.00 (Nordic)Walk <sup>60</sup> &Easy <sup>45</sup>  18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run  <b>09.15 let op: GEEN</b> <b>Power Only</b>	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  <b>Geen binnenlessen</b>  <i>20.30 VitalityWalking</i> <i>-check up</i>	09.00 (Nordic)FitnessWalk <sup>75</sup>  18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessWalk&Run – gevord.  <i>Irene met vakantie</i>  18.30 PilatesPlus Jo 19.45 Power&Pilates Jo	09.00 FitnessWalk&Run 11.00 (Nordic)Walk <sup>60</sup> &Easy <sup>45</sup>  18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run  <b>09.15 let op: GEEN</b> <b>Power Only</b>	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & Jose

### Jo cursus ma 20 t/m vrij 24 aug

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 met Jose  <b>Geen binnenlessen</b>	09.00 (Nordic)FitnessWalk <sup>75</sup> met Mariette.  <b>19.30</b> <b>samengevoegde les</b> <b>Varia Power met</b> <b>Angelique</b>	09.00 FitnessWalk&Run – gevord. met Angelique  <i>Irene met vakantie</i>  <b>19.30 Samengevoegde</b> <b>les PilatesPlus&amp;</b> <b>Stretch Jo</b>	09.00 FitnessWalk&Run met Annemieke  11.00 (Nordic)Walk <sup>60</sup> &Easy <sup>45</sup> Met Annemieke en Marjo  <b>19.30 Samengevoegde</b> <b>les Power&amp;Pilates&amp;</b> <b>Stretch Jo</b>	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run  09.15 Power Only	<b>BIG 5 #5</b> <b>Amsterdamse</b> <b>Waterleiding</b> <b>Duinen</b> <b>Start 09.00</b> <b>ingang de Zilk</b>  <b>5-10-15 km</b> <b>meer info volgt nog!</b>

wk	Maandag 27/08	Dinsdag 28/08	Woensdag 29/08	Donderdag 30/08	Zaterdag 01/09	Zondag 02/09
<b>35</b>	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run  19.00 FitnessWalk&Run  <b>Geen binnenlessen</b>	09.00 (Nordic)FitnessWalk <sup>75</sup>  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 <sup>60</sup> &Easy <sup>45</sup>  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
	<b>Kermisweek</b>	<b>Noordwijkerhout</b>	<b>Geen binnenlessen</b>			
<b>36</b>	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run  <b>Geen binnenlessen</b>  19.00 FitnessWalk&Run (laatste keer)	09.00 (Nordic)FitnessWalk <sup>75</sup>  <b>Geen binnenlessen</b>  <b>19.00 – 20.30 Outdoor Power Circuit</b>	09.00 FitnessWalk&Run – gevoerd.  <b>Geen binnenlessen</b>  <b>19.00 Extra Big5#6 IJsjestocht!</b>	09.00 FitnessWalk&Run  11.00 (Nordic)Walk <sup>60</sup> &Easy <sup>45</sup>  <b>Geen binnenlessen</b>  <b>19.00 – 20.30 Pilates &amp; Stretching on the Beach (o.v.)</b>	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
<b>37</b>	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run  18.30 Power&Pilates 19.45 Varia Power	09.00 (Nordic)FitnessWalk <sup>75</sup>  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 <sup>60</sup> &Easy <sup>45</sup> 18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run  09.15 Power Only	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & Jose

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!

wk	Maandag 17/09	Dinsdag 18/09	Woensdag 19/09	Donderdag 20/09	Zaterdag 22/09	Zondag 23/09
<b>38</b>	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run  18.30 Power&Pilates 19.45 Varia Power	09.00 (Nordic)FitnessWalk <sup>75</sup>  18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun&Walk gevoerd  19.00 Pilates Plus  <b>19.00 – 20.30 uur BIG 5 #7: FINALE! Schemertocht!</b>	09.00 FitnessWalk&Run  11.00 (Nordic)Walk <sup>60</sup> &Easy <sup>45</sup>  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
<b>39</b>	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run  18.30 Power&Pilates 19.45 Varia Power	09.00 (Nordic)FitnessWalk <sup>75</sup>  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 <sup>60</sup> &Easy <sup>45</sup>  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
<b>40</b>	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run  18.30 Power&Pilates 19.45 Varia Power	09.00 (Nordic)FitnessWalk <sup>75</sup>  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 <sup>60</sup> &Easy <sup>45</sup>  18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run  09.15 Power Only  <b>10.45 VitalityWalking -check up</b>	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
<b>41</b>	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run  18.30 Power&Pilates 19.45 Varia Power	09.00 (Nordic)FitnessWalk <sup>75</sup>  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 <sup>60</sup> &Easy <sup>45</sup>  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
<b>42</b>	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run  18.30 Power&Pilates 19.45 Varia Power	09.00 (Nordic)FitnessWalk <sup>75</sup>  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 <sup>60</sup> &Easy <sup>45</sup>  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
<b>43</b>	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run  18.30 Power&Pilates 19.45 Varia Power	09.00 (Nordic)FitnessWalk <sup>75</sup>  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 <sup>60</sup> &Easy <sup>45</sup>  18.30 Power&Pilates 19.45 Body&Stretch	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run  09.15 Power Only	09.00 (Nordic) FitnessWalk&Run Marjolein & Jose