



ROOSTER Sportcentrum Indoor Action (v.a. oktober 2018)

Maandag

Arena		Arena 2		Studio 1		Spinning Studio		De Kuip	
Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	XCORE	08.30 uur	HIIT	08.00 uur	Easy Flow Yoga			09.00 uur	Small Group Fitness
10.30 uur	Bodypump			09.30 uur	Bodybalance				
11.35 uur	Buikspierkwartier								
18.00 uur	ClubPower			18.30 uur	GRIT Strength			18.30 uur	Small Group Fitness
19.00 uur	Low Impact	19.00 uur	Indoor Rowing	19.00 uur	Bodybalance	18.45 uur	Spinning	19.30 uur	Buikspierkwartier
20.00 uur	Bodyattack	19.30 uur	HIIT	20.30 uur	HOT YOGA			20.00 uur	W.O.D.
								20.30 uur	Buikspierkwartier

Outdoor: 19.00 uur Bootcamp (enige basisconditie vereist) verzamelen bij (zie website)

Dinsdag

Arena		Arena 2		Studio 1		Spinning Studio		De Kuip	
Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	Bodypump	10.00 uur	HITT	09.00 uur	Easy Flow Yoga			09.00 uur	Small Group Fitness
10.30 uur	Jumping Fitness			10.30 uur	HOT YOGA			10.00 uur	StayFit (60+)
11.35 uur	Buikspierkwartier								
17.00 uur	Club Power								
18.00 uur	Jumping Fitness	18.00 uur	HIIT	18.00 uur	Pilates			18.45 uur	Small Group Fitness
19.00 uur	Boksaktraining			19.00 uur	Easy Flow Yin Yoga	19.00 uur	Spinning	19.30 uur	Buikspierkwartier
20.00 uur	Bodypump			20.00 uur	Urban Dance			20.00 uur	W.O.D.
								20.30 uur	Buikspierkwartier

Woensdag

Arena		Arena 2		Studio 1		Spinning Studio		De Kuip	
Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	Jumping Fitness	08.30 uur	Indoor Rowing	08.00 uur	Easy Flow Yoga	09.30 uur	Spinning	09.00 uur	Small Group Fitness
10.30 uur	Bodypump			09.15 uur	Pilates			10.00 uur	Small Group Fitness
11.35 uur	Buikspierkwartier			11.00 uur	HOT YOGA				
17.00 uur	Bodypump			18.00 uur	Zumba Dance				
18.00 uur	Boksaktraining	18.00 uur	HIIT	19.00 uur	Bodybalance			18.45 uur	Small Group Fitness
19.00 uur	Jumping Fitness			20.00 uur	Power Yoga			19.30 uur	Buikspierkwartier
20.00 uur	Bodyattack					20.00 uur	Spinning	20.00 uur	W.O.D.
21.00 uur	Bodypump							20.30 uur	Buikspierkwartier

Outdoor: 19.00 uur Hardlopen (enige basisconditie vereist) verzamelen bij Indoor Action

Donderdag

Arena		Arena 2		Studio 1		Spinning Studio		De Kuip	
Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	Bodypump	10.00 uur	Indoor Rowing	09.00 uur	Easy Flow Yoga			09.00 uur	Small Group Fitness
10.30 uur	Jumping Fitness			10.30 uur	Hot Vinyasa Yoga			10.00 uur	StayFit (60+)
11.35 uur	Buikspierkwartier							19.30 uur	Buikspierkwartier
18.00 uur	Boksaktraining			19.00 uur	Easy Flow Yoga			20.00 uur	W.O.D.
19.00 uur	Bodypump	19.00 uur	HIIT	20.00 uur	Pilates			20.30 uur	Buikspierkwartier
20.00 uur	XCORE	19.30 uur	Indoor rowing						

Vrijdag

Arena		Arena 2		Studio 1		Spinning Studio		De Kuip	
Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	Step	10.00 uur	HIIT	08.00 uur	Hatha Yoga	09.30 uur	Spinning	09.00 uur	Box Fit (S.G.F.)
10.30 uur	ClubPower	10.30 uur	Indoor Rowing	09.30 uur	Bodybalance			10.30 uur	W.O.D.
11.35 uur	Buikspierkwartier			11.00 uur	HOT YOGA			11.35 uur	Buikspierkwartier
13.00 uur	Bodypump	13.00 uur	HIIT						
18.00 uur	ClubPower	13.30 uur	Indoor rowing	18.00 uur	GRIT Strength	19.15 uur	Spinning	19.30 uur	Buikspierkwartier
19.00 uur	Boksaktraining			19.00 uur	HOT YOGA			20.30 uur	Buikspierkwartier
				20.30 uur	Show Dance				

Zaterdag

Arena		Arena 2		Studio 1		Spinning Studio		De Kuip	
Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	Clubpower	09.00 uur	HIIT	09.30 uur	Bodybalance			09.30 uur	Small Group Fitness
10.30 uur	Bodypump	09.30 uur	Indoor Rowing	10.30 uur	Yin Yoga	10.30 uur	Spinning	10.10 uur	Buikspierkwartier
11.30 uur	Bodyattack	11.00 uur	HIIT	12.00 uur	HOT YOGA			10.30 uur	Small Group Fitness
12.40 uur	Buikspierkwartier							12.40 uur	Buikspierkwartier
12.30 uur	Jumping Fitness								

Outdoor: 09.30 uur Bootcamp (enige basisconditie vereist) verzamelen bij (zie website)

Zondag

Arena		Arena 2		Studio 1		Spinning Studio		De Kuip	
Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:	Tijd:	Onderdeel:
10.00 uur	GRIT Cardio	10.00 uur	HIIT	09.00 uur	Power/Yin Yoga			09.30 uur	Small Group Fitness
10.30 uur	Bodypump	10.30 uur	Indoor Rowing	10.30 uur	Low Impact	10.30 uur	Spinning	10.10 uur	Buikspierkwartier
11.30 uur	Step			11.30 uur	Bodybalance			10.30 uur	W.O.D.
12.30 uur	Boksaktraining			13.00 uur	HOT YOGA			12.40 uur	Buikspierkwartier
13.30 uur	Bodypump								

openingstijden

openingstijden sportschool

Maandag	07.00 uur - 22.30 uur
Dinsdag	08.30 uur - 22.30 uur
Woensdag	07.00 uur - 22.30 uur
Donderdag	08.30 uur - 22.30 uur
Vrijdag	07.00 uur - 22.30 uur
Zaterdag	08.30 uur - 18.00 uur
Zondag	08.30 uur - 18.00 uur

Kinderopvang:

08.45 uur - 12.00 uur
08.45 uur - 12.00 uur
08.45 uur - 12.00 uur
08.45 uur - 12.00 uur
08.45 uur - 12.00 uur
09.00 uur - 12.00 uur
Geen kinderopvang