



# ROOSTER Sportcentrum Indoor Action (v.a. januari 2019)

## Maandag

### Arena

Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	XCORE
10.30 uur	Bodypump
11.35 uur	Buikspierkwartier
18.00 uur	ClubPower
19.00 uur	Low Impact
20.00 uur	Bodyattack

### Arena 2

Tijd:	Onderdeel:
08.30 uur	HIIT
19.00 uur	Indoor Rowing
19.30 uur	HIIT

### Studio 1

Tijd:	Onderdeel:
08.00 uur	Easy Flow Yoga
09.30 uur	Bodybalance
10.30 uur	Yin Yoga
18.30 uur	GRIT Strength
19.00 uur	Bodybalance
20.30 uur	HOT YOGA

### Spinning Studio

Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	Spinning
18.45 uur	Spinning

### De Kuip

Tijd:	Onderdeel:
09.00 uur	Strength
10.00 uur	Stay Fit
18.30 uur	FIIT: Upper
19.30 uur	Buikspierkwartier
20.30 uur	Strength

## Dinsdag

### Arena

Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	Bodypump
10.30 uur	Jumping Fitness
11.35 uur	Buikspierkwartier
17.00 uur	Club Power
18.00 uur	Jumping Fitness
19.00 uur	Bokszaktraining
20.00 uur	Bodypump

### Arena 2

Tijd:	Onderdeel:
10.00 uur	HIIT
18.00 uur	HIIT

### Studio 1

Tijd:	Onderdeel:
09.00 uur	Easy Flow Yoga
10.30 uur	HOT YOGA
18.00 uur	Pilates
19.00 uur	Easy Flow Yin Yoga
20.00 uur	Urban Dance

### Spinning Studio

Tijd:	Onderdeel:
19.00 uur	Spinning

### De Kuip

Tijd:	Onderdeel:
09.00 uur	FIIT: Boksfitt
18.45 uur	FIIT: Lower
19.30 uur	Buikspierkwartier
20.00 uur	Strength
20.30 uur	Buikspierkwartier

## Woensdag

### Arena

Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	Jumping Fitness
10.30 uur	Bodypump
11.35 uur	Buikspierkwartier
17.00 uur	Bodypump
18.00 uur	Bokszaktraining
19.00 uur	Jumping Fitness
20.00 uur	Bodyattack
21.00 uur	Bodypump

### Arena 2

Tijd:	Onderdeel:
18.00 uur	HIIT

### Studio 1

Tijd:	Onderdeel:
08.00 uur	Easy Flow Yoga
09.15 uur	Pilates
11.00 uur	HOT YOGA
18.00 uur	Zumba Dance
19.00 uur	Bodybalance
20.00 uur	Power Yoga

### Spinning Studio

Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	Spinning
20.00 uur	Spinning

### De Kuip

Tijd:	Onderdeel:
09.00 uur	FIIT: Full
10.00 uur	Strength
18.45 uur	FIIT: Full
19.30 uur	Buikspierkwartier
20.00 uur	Strength
20.30 uur	Buikspierkwartier

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

## Donderdag

### Arena

Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	Bodypump
10.30 uur	Jumping Fitness
11.35 uur	Buikspierkwartier
18.00 uur	Bokszaktraining
19.00 uur	Bodypump
20.00 uur	XCORE

### Arena 2

Tijd:	Onderdeel:
19.00 uur	HIIT
19.30 uur	Indoor rowing

### Studio 1

Tijd:	Onderdeel:
09.00 uur	Easy Flow Yoga
10.30 uur	Hot Vinyasa Yoga
19.00 uur	Easy Flow Yoga
20.15 uur	Pilates

### Spinning Studio

Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	Spinning

### De Kuip

Tijd:	Onderdeel:
09.00 uur	FIIT: Full
10.00 uur	StayFit
19.30 uur	Buikspierkwartier
20.00 uur	W.O.D.
20.30 uur	Buikspierkwartier

## Vrijdag

### Arena

Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	Step
10.30 uur	ClubPower
11.35 uur	Buikspierkwartier
13.00 uur	Bodypump
18.00 uur	ClubPower
19.00 uur	Bokszaktraining

### Arena 2

Tijd:	Onderdeel:
19.00 uur	HIIT

### Studio 1

Tijd:	Onderdeel:
08.00 uur	Hatha Yoga
09.30 uur	Bodybalance
11.00 uur	HOT YOGA
13.00 uur	Yin Yoga
19.00 uur	HOT YIN YOGA

### Spinning Studio

Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	Spinning
19.15 uur	Spinning

### De Kuip

Tijd:	Onderdeel:
09.00 uur	FIIT: Boksfitt
10.00 uur	HIIT
19.30 uur	Buikspierkwartier
20.30 uur	Buikspierkwartier

## Zaterdag

### Arena

Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	Clubpower
10.30 uur	Bodypump
11.30 uur	Bodyattack
12.30 uur	Jumping Fitness

### Arena 2

Tijd:	Onderdeel:
09.00 uur	HIIT

### Studio 1

Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	Bodybalance
10.30 uur	Yin Yoga
12.00 uur	HOT YOGA

### Spinning Studio

Tijd:	Onderdeel:
10.30 uur	Spinning

### De Kuip

Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	FIIT: Full
10.10 uur	Buikspierkwartier
10.30 uur	FIIT: Lower
12.40 uur	Buikspierkwartier

## Zondag

### Arena

Tijd:	Onderdeel:
10.00 uur	GRIT Cardio
10.30 uur	Bodypump
11.30 uur	Step
12.30 uur	Bokszaktraining
13.30 uur	Bodypump
19.00 uur	Club Power

### Arena 2

Tijd:	Onderdeel:
10.00 uur	HIIT
10.30 uur	Indoor Rowing
18.30 uur	HIIT

### Studio 1

Tijd:	Onderdeel:
09.00 uur	Power/Yin Yoga
10.30 uur	Low Impact
11.30 uur	Bodybalance
13.00 uur	HOT YOGA
19.30 uur	Easy Flow Yoga

### Spinning Studio

Tijd:	Onderdeel:
10.30 uur	Spinning

### De Kuip

Tijd:	Onderdeel:
09.30 uur	FIIT: Upper
10.10 uur	Buikspierkwartier
10.30 uur	W.O.D.
12.40 uur	Buikspierkwartier
19.00 uur	Strength

## 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 - 21.00 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