

Groepslessenrooster zomer 2020

LET OP:

- *Lessen reserveren via de website.*
- *Thuis omkleden (kleedkamers zijn gedurende de zomervakantie gesloten)*
- *Houd de afstand en de gezondheidsregels van RIVM in acht.*
- *Bij deelname Box-fit lessen alleen gebruik eigen handschoenen (wij hebben er een aantal ter overname liggen)*
- *Na afloop kan er beperkt gebruik gemaakt worden van de koffiecorner.*
- *Houd altijd de website in de gaten voor het laatste nieuws*
- *Bij extreme hitte kan Dijkmansport de lessen wijzigen of uit laten vallen, iedereen die zich heeft ingeschreven via de website ontvangt een annulering.*

MAANDAG:

Tijd	Soort	Zaal	Instructeur	Opmerking
09.00 – 09.50 uur	Total Body Workout	Buiten	Fitness	
10.15 – 11.05 uur	Total Body Workout / Fit & vitaal	Dojo	Fitness	
10.30 – 11.30 uur	Walking bootcamp	Buiten	Fitness	
18.30 – 19.20 uur	Spinning	Buiten	Martijn	
19.00 – 20.00 uur	Total Body Workout	Dojo	Johan	
19.15 – 20.05 uur	Yoga	Zaal 1		
20.15 – 21.05 uur	Never too old to dance	Zaal 2	Milou	Niet in week 30 & 31

DINSDAG:

Tijd	Soort	Zaal	Instructeur	Opmerking
19.00 – 19.50 uur	Total Body Workout	Dojo	Johan	
19.30 – 20.20 uur	Box Fit	Zaal 2	Thijs	Vanaf week 29
19.45 – 20.35 uur	Fit & Fun	Buiten / Dojo	Milou	Niet in week 30 & 31

WOENSDAG:

Tijd	Soort	Zaal	Instructeur	Opmerking
09.30 – 10.00 uur	Spinning	Buiten		
09.45 – 10.35 uur	Yoga	Zaal 1	Marja	Niet in week 29 & 30
19.00 – 19.50 uur	Total Body Workout	Dojo /buiten	Fitness	
19.30 – 20.20 uur	Zumba	Zaal 2	Marja	Niet in week 29 & 30
20.00 – 20.30 uur	Core & flex	Dojo	Fitness	

DONDERDAG:

Tijd	Soort	Zaal	Instructeur	Opmerking
19.00 – 19.50 uur	Total Body Workout	Dojo	Johan	
19.30 – 20.20 uur	Box Fit	Zaal 2	Thijs	Vanaf week 29

VRIJDAG:

Tijd	Soort	Zaal	Instructeur	Opmerking
09.30 – 10.30 uur	Dans je fit	Zaal 2	Milou	Niet in week 30 & 31
10.00 – 10.50 uur	Yoga	Dojo	Fitness	Niet in Week 29 & 30
19.15 – 19.45 uur	Steps	Zaal 1	Bibian	Niet in Week 32
20.00 – 20.50 uur	Zumba	Zaal	Bibian	Niet in Week 32

ZATERDAG:

Tijd	Soort	Zaal	Instructeur	Opmerking
09.15 – 10.05 uur	Spinning	Buiten	Johan	

ZONDAG:

Tijd	Soort	Zaal	Instructeur	Opmerking
09.30 – 10.20 uur	Yoga	Zaal 2	Marja	Niet in week 29 & 30
10.30 – 11.20 uur	Total Body Workout	Dojo	Johan	