

# SPORTROOSTER MOBILITO

Vanaf 1 oktober 2024



**Maandag t/m vrijdag vrij fitness, 08.30 – 22.00 uur, zaal 1 en 2.**

**Zaterdag vrij fitness, 08.30 – 13.00 uur, zaal 1 en 2.**

**Zondag vrij fitness, 09.00 – 13.00 uur, zaal 1 en 2.**

## Maandag

Crosscamp	07.00 – 08.00 uur	Zaal 3
Pilates	10.00 – 11.00 uur	Zaal 3
55+ Fitcombi	11.00 – 12.00 uur	Zaal 3
Crosscamp	12.30 – 13.30 uur	Zaal 3

## Avond

Stepcombi	19.00 – 19.45 uur	Zaal 3
TBWO	20.00 – 21.00 uur	Zaal 3

## Dinsdag

TBWO	09.00 – 10.00 uur	Zaal 3
55+ Fitcombi	10.00 – 11.00 uur	Zaal 3

## Avond

Pilates	18.00 – 19.00 uur	Zaal 3
TBWO (laag intensief)	19.00 – 20.00 uur	Zaal 3
Spincombi	20.00 – 21.00 uur	Zaal 3

## Woensdag

Crosscamp	07.00 – 08.00 uur	Zaal 3
CT + Rek en strek	08.00 – 08.30 uur	Zaal 3
TBWO	09.00 – 10.00 uur	Zaal 3

## Avond

Stepcombi	19.00 – 19.30 uur	Zaal 3
TBWO	19.30 – 20.30 uur	Zaal 3
Spinning (okt t/m mrt)	20.30 – 21.30 uur	Zaal 3

## Woensdagmiddag jeugd

Freerun (6/7jr.)	15.00 – 16.00 uur	Zaal 3
Freerun (8/9jr.)	16.00 – 17.00 uur	Zaal 3
Freerun (10/12jr.)	17.00 – 18.00 uur	Zaal 3
Freerun (13+)	18.00 – 19.00 uur	Zaal 3
Muscle mastery	17.00 - 18.00 uur	Zaal 1 en 2

## Donderdag

Pilates	09.00 – 10.00 uur	Zaal 3
55+Fitcombi	10.00 – 11.00 uur	Zaal 3

## Avond

Zumba	19.00 – 20.00 uur	Zaal 3
Spinning	20.00 – 21.00 uur	Zaal 3

## Vrijdag

Crosscamp	07.00 – 08.00 uur	Zaal 3
TBWO	09.00 – 10.00 uur	Zaal 3
Spincombi	10.00 – 11.00 uur	Zaal 3

## Avond

Circuit Training	19.30 – 20.30 uur	Zaal 3
------------------	-------------------	--------

## Vrijdagmiddag jeugd

Freerun (6/9jr.)	15.30 – 16.30 uur	Zaal 3
Freerun (10/12+)	16.30 – 17.30 uur	Zaal 3
Jeugdfit	17.00 – 18.00 uur	Zaal 3
Muscle mastery	17.00 - 18.00 uur	Zaal 1 en 2

## Zaterdag

TBWO	09.00 – 10.00 uur	Zaal 3
Spinning	10.00 – 11.00 uur	Zaal 3

## Zondag

Alleen Vrij Fitness