

SPORTROOSTER MOBILITO



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

Dinsdag

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

Woensdag

Crosscamp	07.00 – 08.00 uur	Zaal 3
TBWO (laag intensief)	08.00 – 09.00 uur	Zaal 3
TBWO	09.00 – 10.00 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

Donderdag

Pilates	09.00 – 10.00 uur	Zaal 3
55+Fitcombi	10.00 – 11.00 uur	Zaal 3
Circuittraining(laag intensief)	16.00 – 17.00 uur	Zaal 3

Vrijdag

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

Zaterdag

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

Zondag

Alleen Vrij Fitness

Avond

HYROX	18.00 – 19.00 uur	Zaal 3
Stepcombi	19.00 – 20.00 uur	Zaal 3
TBWO	20.00 – 21.00 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

Avond

BBB	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

Avond

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

Avond

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