

LESROOSTER

PERIODE
OKTOBER 2025

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:00 - 09:50 KRACHT TRAINING		09:00 - 09:50 KRACHT TRAINING		09:00 - 10:00 CIRCUIT TRAINING		
09:50 - 10:00 10 MINUTEN BUIKSPIEREN	09:30 - 10:30 CIRCUIT TRAINING	09:50 - 10:00 10 MINUTEN BUIKSPIEREN	09:30 - 10:15 YOGA (YIN)		09:30 - 10:30 CIRCUIT TRAINING	
10:00 - 11:00 FIT & VITAAL				10:00 - 11:00 FIT & VITAAL		
19:00 - 20:00 BOKS FIT	18:45 - 19:45 ZUMBA	19:00 - 19:45 CIRCUIT TRAINING	19:00 - 19:45 CIRCUIT TRAINING			
	20:00 - 20:00 CIRCUIT TRAINING					