

BUITEN SPORT ROOSTER

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9.00 - 9.40	Bodyfit	Circuit training	Spinning			Spinning	
10.00 - 10.40	Fit & Vitaal						
18.00 - 18.40			Circuit training		<p>LET OP!</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1,5 meter afstand • Alles desinfecteren na gebruik • Eigen bidon met water meenemen • Handdoek verplicht (geen gebruik toilet en water) • Kleedkamers (sportschool binnen) gesloten (thuis omkleeden) • 2 min voor de les pas terrein opkomen • Denk aan dat de lessen buiten zijn dus kleed je daarop. • Alles conform RIVM richtlijnen • Gelieve <u>NIET</u> te parkeren bij de Welkoop <p><u>ALLEEN OP INSCHRIJVING SPORTEN.</u> Max. 12 personen per groepsles VOL = VOL</p> <p>Reserveren? Les in de avond? Bellen tussen 09.00 - 12.00 uur 033 - 2861357</p> <p>Les in de ochtend? Dan kan je de dag ervoor bellen tussen 09.00 - 12.00 uur 033 - 2861357</p>		
19.00 - 19.40	X-Core	Bodypump	Spinning				
19.30 - 20.10	Bootcamp			Ironcamp outdoor			
20.00 - 20.40	Bodypump	Bodybalance	Zumba				