
















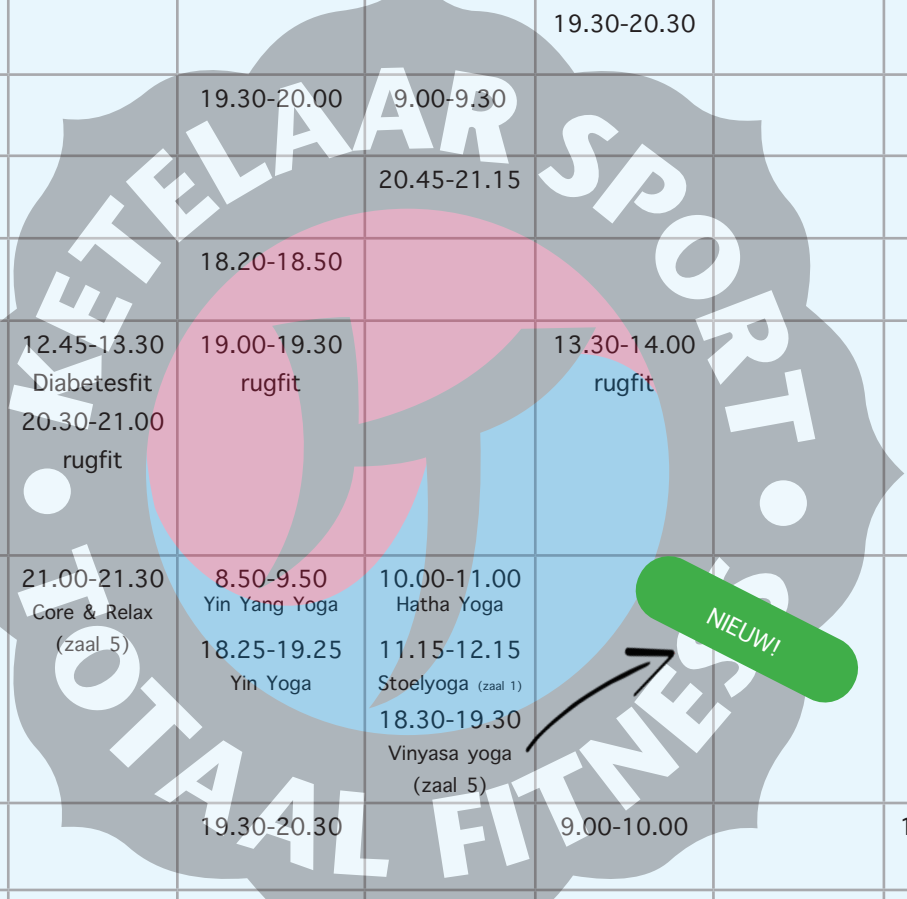


LESROOSTER KETELAAR SPORT VANAF FEBRUARI 2020

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	zaal
 KINDEROPVANG	8.50-11.00		8.50-11.00		8.50-11.00			
 60+ SENIOREN	10.00-11.00 Groepsfitness	10.00-11.00 Groepsfitness	10.00-11.00 Groepsfitness	10.00-11.00 Groepsfitness 11.15-12.15 Stoelyoga			10.30-11.00 Groepsfitness	2
 FITNESS	8.00-22.00	8.00-22.00	8.00-22.00	8.00-22.00	8.00-22.00	8.30-14.00	8.30-13.00	3
 BODY-PUMP	9.00-10.00 18.55-19.25 (zaal 5)	19.45-20.45	20.00-21.00	9.30-10.00	9.00-10.00 19.30-20.30		11.00-12.00	4
 CXWORX	19.30-20.00 (zaal 5)		19.30-20.00	9.00-9.30				4
 GRIT STRENGTH	20.15-20.45			20.45-21.15				5
 BARRE			18.20-18.50					5
 MEDICAL FITNESS	10.15-10.45 rugfit (zaal 4) 13.00-13.30 COPD 17.50-18.20 rugfit	12.45-13.30 Diabetesfit 20.30-21.00 rugfit	19.00-19.30 rugfit		13.30-14.00 rugfit			2
 YOGA & PILATES	13.30-14.30 Pilates 18.30-19.30 Hatha Yoga	21.00-21.30 Core & Relax (zaal 5)	8.50-9.50 Yin Yang Yoga 18.25-19.25 Yin Yoga	10.00-11.00 Hatha Yoga 11.15-12.15 Stoelyoga (zaal 1) 18.30-19.30 Vinyasa yoga (zaal 5)				4
 BODY-BALANCE	10.00-11.00		19.30-20.30		9.00-10.00		10.00-11.00	5
 CYCLE STUDIO	19.30-20.00 Sprint	19.00-19.50 RPM	9.00-9.50 RPM	18:15-18:45 Sprint 19.00-19.50 RPM			10.00-10.50 RPM	5
 BODY-ATTACK	18.20-18.50			19.35-20.05				5
 TONE	20.05-20.50 (zaal 4)	9.00-9.45	18.55-19.25					5
 BODY-MIX			9.00-9.45 BBB 10.00-11.00					5
 BODY-COMBAT		19.55-20.55		20.10-20.40				5
 SH'BAM	9.00-9.45	19.00-19.45			19.00-19.45			5
 VECHTSPORTEN		21.00-22.00 TSD karate		20.30-21.30 TSD karate	17.30-18.30 judo (vanaf 12 jaar of oranje band+) 20.30-21.30 jiu-jitsu (vanaf 13 jaar)	11.00-12.00 TSD karate (groene band+)		4




NIEUW!

Bekijk ons ruime cursusaanbod op onze website.
Rots & Water, Practical Self Defense, Aerial Yoga, Mind-walk, Hardlopen, Zwangerschapsgym.

FunXtion groepslessen








	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	zaal
 Move	9.00-9.30 13.30-14.00 19.00-19.30	9.00-9.30 13.00-13.30 19.00-19.30	9.00-9.30 13.30-14.00 20.00-20.30	9.00-9.30 13.15-13.45 19.30-20.00	9.00-9.30 10.00-10.30 19.30-20.00	9.00-9.30	9.30-10.00	2
 Move 60+	10.00-11.00	10.00-11.00	10.00-11.00	10.00-11.00			10.30-11.00	2
 (ABS)olutelyCORE		19.30-19.50		20.00-20.20				2
 Rumble						9.30-10.00		2

Exclusieve beweegprogramma's

 BEWEEGGROEP	20.30-21.00 * heren		19.30-20.00 * dames		18.45-19.15 * heren			2
---	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	--	---

* Deelname aan deze lessen is uitsluitend mogelijk na het volgen van de betreffende cursus!

Jeugdlessen

 JIU-JITSU					20.30-21.30 (vanaf 13 jaar)			4
 JUDO				17.00-17.45 (4 t/m 7 jaar) 17.45-18.30 (7 t/m 9 jaar) 18.30-19.30 (9 jr en ouder)	16.30-17.30 (8 t/m 12 jaar) 17.30-18.30 (vanaf 12 jaar/ oranje band +)	12.00-13.00 (6 t/m 10 jaar) 13.00-14.00 (vanaf 11 jaar/ oranje band +/ wedstrijd- training)		4
 KARATE (tang soo do)	17.15-18.15 (vanaf 7 jaar)	17.30-18.00 (5 t/m 7 jaar) Beginners Tigerkarate 18.00-18.30 (5 t/m 7 jaar) Tigerkarate		19.30-20.30 (vanaf 10 jaar)		9.00-9.30 (5 t/m 7 jaar) Beginners Tigerkarate 9.30-10.00 (5 t/m 7 jaar) Tigerkarate 10.00-11.00 (vanaf 7 jaar) 11.00-12.00 (oranje+)		4
 Youngstars/Teens		16.00-16.45 (8 t/m 12 jaar)	17.30-18.00 (12 t/m 14 jaar)	16.00-16.45 (8 t/m 12 jaar)				2
 JUST DANCE	16.00-16.45 (6 t/m 9 jaar)	19.00-19.45 (vanaf 14 jaar) Sh'bam		17.00-17.45 (5 t/m 8 jaar) 17.45-18.30 (9 t/m 14 jaar)	19.00-19.45 (vanaf 12 jaar) Sh'bam			5
 OUDER & KIND FITNESS (vanaf 10 jr)	8.00-19.00 (10 t/m 14 jaar)	8.00-19.00 (10 t/m 14 jaar)	8.00-19.00 (10 t/m 14 jaar)	8.00-19.00 (10 t/m 14 jaar)	8.00-19.00 (10 t/m 14 jaar)	8.30-14.00 (10 t/m 14 jaar)	8.30-13.00 (10 t/m 14 jaar)	3
 FITNESS	8.00-19.00 (12 t/m 14 jaar)	8.00-19.00 (12 t/m 14 jaar)	8.00-19.00 (12 t/m 14 jaar)	8.00-19.00 (12 t/m 14 jaar)	8.00-19.00 (12 t/m 14 jaar)	8.30-14.00 (12 t/m 14 jaar)	8.30-13.00 (12 t/m 14 jaar)	3

NIEUW!



KETELAARSPORT.