



















# LESROOSTER KETELAAR SPORT VANAF JANUARI 2019

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	zaal
 <b>KINDEROPVANG</b>	8.50-11.00		8.50-11.00		8.50-11.00			
 <b>60+ SENIOREN</b>	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		9.00-11.30 Nordic Walking 1ste zaterdag van de maand	10.30-11.00 Groepsfitness	2
 <b>FITNESS</b>	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
 <b>BODY-PUMP</b>	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
 <b>CXWORX</b>	19.30-20.00 (zaal 5)		19.30-20.00	9.00-9.30				4
 <b>GRIT STRENGTH</b>	20.15-20.45			20.45-21.15				5
 <b>RUGFIT</b>	10.15-10.45 (zaal 4) 17.50-18.20	20.30-21.00	19.00-19.30		13.30-14.00			2
 <b>BARRE</b>		18.25-18.55	18.50-19.20					5
 <b>PILATES</b>	13.30-14.30 (zaal 4)	21.00-21.30 Core & Relax		18.30-19.30				5
 <b>YOGA</b>	18.25-19.25 Hatha Yoga		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)				4
 <b>BODY-BALANCE</b>	10.00-11.00		20.00-21.00		9.00-10.00		10.00-11.00	5
 <b>CYCLE STUDIO</b>	19.30-20.15 spinning Virtual spinning buiten lestijd o.a Alpe d'Huez (FR)	19.10-20.00 RPM Virtual spinning buiten lestijd o.a Furkapass (CH)	9.10-10.00 RPM Virtual spinning buiten lestijd o.a Garmisch Partenkirchen (DL)	19.10-20.00 RPM Virtual spinning buiten lestijd o.a Monaco (MC)	Virtual spinning o.a Tjimmelsjoch (AT)	Virtual spinning o.a Dolomieten (IT)	10.10-11.00 RPM Virtual spinning buiten lestijd o.a Chaufontaine (BE)	
 <b>BODY-ATTACK</b>	18.20-18.50			19.35-20.05				5
 <b>TONE</b>	20.05-20.50 (zaal 4)	9.00-9.45 19.00-19.45 (zaal 4)	19.25-19.55					5
 <b>BODY-MIX</b>			9.00-9.45 BBB 10.00-11.00					5
 <b>BODY-COMBAT</b>		19.55-20.55		20.10-20.40				5
 <b>SH'BAM</b>	9.00-9.45	19.00-19.45			19.00-19.45			5
 <b>VECHTSporten</b>		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

Senioren

Kracht

Body & Mind

Indoor cycling

Conditie

Dans

Vechtsport