

ROOSTER OKTOBER 2018

	VUURZAAL	WATERZAAL	LUCHTZAAL	SPINNING	OUTDOOR	FITNESS
MAANDAG	09:00 Step 1	09:30 Keep Fit	09:15 Yin Yoga*	09:00		08:00 - 21:45
	18:00 Body Balance	18:45 Sh'bam	17:45 Yin Yoga*	18:00		
	19:00 Mega Step	19:30 Pilates	19:00 Yin Yoga*	19:00	19:30	
	20:00 Body Power	20:15 Step 2	20:30 Power Yoga*	20:00		
DINSDAG	09:00 Zumba	09:00 Body Power				08:00 - 21:45
	10:00 Body Balance	10:10 Keep Fit				09:55 Circuit
	16:15 Streetdance 6/7/8					
	17:00 Streetdance 9/10/11					
	18:40 Keep Fit	17:45 Streetdance 15+		19:30		
	19:30 Zumba	18:45 B-Kick				
	19:35 Pilates	19:00 Infrarood Yoga**				
	20:15 Klassiek Modern Ballet 25+	20:20 Body Balance				
WOENSDAG	09:00 Step 2		09:15 Yin Yoga*	09:00		08:00 - 21:45
	10:00 Pilates Basis		10:30 Ashtanga Yoga*			09:30 Circuit
						17:00 Jeugdircuit 12/15
	15:30 Streetdance 3/4/5					
	16:15 Streetdance 6/7/8	16:15 Klassiek 6/7/8				
	17:00 Streetdance 9/10/11	17:00 Klassiek 9/10/11				
	17:45 Streetdance 12/13/14	17:45 Klassiek 12/13/14		18:30		
	18:45 Zumba/Body Fit	19:00 Step 2	18:45 Infrarood Yoga**	19:30	19:30	
19:30 Step 1		20:00 Infrarood Yoga**				
	20:20 Body Power					
DONDERDAG	09:00 Body Balance	09:00 Step BBB				08:00 - 21:45
		16:15 Modern Ballet 6/7/8				
		17:00 Modern Ballet 9/10/11				
		17:45 Modern Ballet 12/13/14				
	18:15 Body Balance	18:50 Body Power	18:15 YinYasa*			
19:15 Step 1	19:50 B-Kick	19:30 Yin Yoga*	19:15			
	20:05 Modern Jazz	20:45 Hatha Yoga*				
VRIJDAG	08:45 Body Balance	09:00 Step 1				08:00 - 21:45
	10:00 Zumba	10:00 Body Power				
	16:30 Streetdance 6/7/8					
	17:15 Streetdance 9/10/11					
18:00 Streetdance 12/13/14		18:50 Zwangerschapsyoga*	18:30			
18:45 Bodyjam		20:00 Yin Yoga*				
	19:30 Step 1					
ZA.						08:00 - 11:45
ZO.			10:00 Infrarood Yoga**			08:30 - 15:15

Opgeven voor de lessen via de app: Mijn BCD.

I.v.m. eventuele roosterwijzigingen is ons lesrooster in de app leidend!

* Dit zijn pluslessen. Hiervoor betaal je €5,- per les extra.

** Ook dit zijn pluslessen en betaal je €5,- extra per les.

Step 1 = beginners niveau / Step 2 = gevorderd niveau

