

ROOSTER 2020

	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*	17:45		
	19:00 Mega Step	19:30 Pilates	19:00 Yin Yoga*	18:45		
	20:00 Body Power	20:20 Step 2	20:30 Power Yoga*	19:45		
DINSDAG	09:00 Zumba	09:00 Body Power				08:00 - 21:45
	10:00 Body Balance	10:10 Keep Fit				09:50 Circuit
	17:00 Streetdance 9/10/11					
	18:40 Keep Fit/Body Fit	18:00 Streetdance 15+		19:30		
	19:30 Zumba	19:00 B-Kick	19:00 Infrarood Yoga*			
	20:00 Pilates	20:15 Yin Yoga*				
WOENSDAG	09:00 Step 2		09:15 Yin Yoga*	09:00		08:00 - 21:45
		10:00 Pilates Basis				09:30 Circuit
	14:45 Streetdance 2/3/4					
	15:30 Streetdance 5/6	15:30 Streetdance 7/8				17:00 Jeugdircuit 12/15
		16:15 Streetdance 9/10/11				
	17:00 Streetdance 12/13/14					
19:00 Step 1	19:00 Step 2		18:30			
20:00 Body Power		19:30 Infrarood Yoga*	19:30	19:30		
DONDERDAG	09:00 Body Balance	09:00 Step BBB				08:00 - 21:45
		16:30 Moderne Dans 9/10/11				
		17:15 Moderne Dans 12/13				
		18:00 Moderne Dans 14/15				
	18:15 Body Balance	19:00 Total Body Workout	18:15 Zwangerschapsyoga*			
19:15 Step 1	19:50 B-Kick	19:30 Yin Yoga*	20:00			
20:05 Modern Jazz 16+		20:50 Hatha Yoga*				
VRIJDAG	08:45 Body Balance	09:00 Step 1				07:15 - 21:45
	10:00 Zumba	10:00 Body Power				
	16:30 Streetdance 7/8					
	17:15 Streetdance 9/10/11	17:45 Streetdance 15+				
18:00 Streetdance 12/13/14						
18:45 Bodyjam						
19:40 Step 1		20:00 Yin Yoga*				
ZA.		09:15 Klassiek 6/7/8				08:00 - 11:45
	11:30 Jazz 9 t/m 15	10:00 Klassiek 13/14/15				
		10:45 Klassiek 9/10/11/12				
ZO.			10:00 Infrarood Yoga*			08:30 - 15:15

Opgeven voor de lessen gaat via de Mijn BCD app (vanaf 15 jaar en ouder).

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

Step 1 = Basis / Step 2 = Gevorderd

* Dit zijn pluslessen en hier betaal je €5,- per les extra voor.

