

ROOSTER SEIZOEN 2022 - 2023

	VUURZAAL	WATERZAAL	LUCHTZAAL	SPINNING	OUTDOOR	FITNESS
MAANDAG	09:00 Step 1	09:30 Keep Fit 50+				8:00 - 21:45
	15:30 Selectie Show 9/12					
	16:30 Selectie Modern 9/12	16:30 Strd. 7/8 (start 9/1/2023)				
	18:00 Mind & Body	18:30 B-Kick				
	19:15 Step 1	19:20 Pilates		19:00		
	20:05 Body Power	20:10 Extreme Core Training		20:00	19:30 TopFit	
DINSDAG	09:00 Zumba	09:00 Body Power				8:00 - 21:45
	10:00 Mind & Body	10:15 Fitness Circuit 50+				
	15:15 Selectie Show 6/9					
	16:15 Selectie Show 13/17	16:15 Selectie Strd. 6/8				
	17:15 Selectie Modern 13/17					
	18:15 Plus Modern		18:45 BBB Circuit			
19:45 Zumba	19:00 Body Power	20:00 Yin Yoga*	19:30			
		19:55 Step 1				
WOENSDAG	09:30 Fitness Circuit 50+	09:15 Step 1	09:30 Stretch & Relax	09:00		8:00 - 21:45
		10:30 Pilates				
		14:00 Strd. 2/3/4				
		14:45 Strd. 5/6				
	15:30 Strd. 9/10	15:30 Strd. 7/8				
	16:15 Strd. 11/12	16:15 Selectie Strd. 9/10				
	17:00 Selectie Strd. 13/15	17:15 Selectie Strd. 13/15				
	18:00 Selectie Strd. 19+	18:30 Sh'bam		19:00		
19:00 Step 2	19:20 Pilates	19:30 Infrarood Yoga*	20:00			
20:00 Plus Hip Hop	20:10 Body Power					
DONDERDAG	09:15 Mind & Body	09:30 Keep Fit 50+				8:00 - 21:45
	10:30 Modern 40+					
	16:00 Modern 9/11					
	16:45 Modern 12/15	17:15 Selectie Strd. 11/12				
	18:00 Techniek 13+					
	19:00 Step 1	19:00 Stretch & Relax				
20:00 Plus Modern	20:00 B-Kick	18:45 Mind & Body	19:00			
	20:50 Selectie Show 18+	20:15 BBB Circuit				
VRIJDAG	08:45 Mind & Body	09:00 Step 1				8:00 - 21:45
	10:00 Zumba	10:00 Body Power				
		15:00 Strd. 5/6				
	15:45 Acrodans 10+	15:45 Strd. 7/8				
	16:30 Strd. 11/12	16:30 Strd. 9/10				
	17:15 Selectie Strd. 16/18	17:30 Strd. 13/14/15				
18:15 Selectie Modern 18+	18:30 Bodyjam					
19:15 Plus Hip Hop	19:30 Step 1					
ZO & ZA						8:00 - 13:45
	09:30 Body Power					
	10:30 Pilates					

* Let op! Dit is een plusles. Voor deze lessen betaal je een extra bijdrage
Opgeven voor de lessen gaat via onze app Mijn BCD (vanaf 15 jaar en ouder).
I.v.m. eventuele roosterwijzigingen is ons lesrooster in de app leidend!

