

# ROOSTER SEIZOEN 2023 - 2024

|                    | VUURZAAL                    | WATERZAAL                      | LUCHTZAAL                | SPINNING | OUTDOOR      | FITNESS      |
|--------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------|----------|--------------|--------------|
| MAANDAG            | 09:00 Step 1                | 09:30 Keep Fit 50+             | 10:30 Yin Yoga           |          |              | 8:00 - 21:45 |
|                    | 15:30 Selectie Show 10/12   |                                |                          |          |              |              |
|                    | 16:30 Selectie Modern 10/12 | 16:30 Strd. 7/8                | 15:30 Ouder/Kind Yoga*** |          |              |              |
|                    | 19:00 Step 1                | 18:30 B-Kick                   | 16:30 Yin Yoga           | 19:00    |              |              |
|                    | 20:00 Body Power            | 19:20 Pilates                  | 18:00 Mind & Body        | 20:00    | 19:30 TopFit |              |
|                    | 20:15 Extreme Core Training |                                |                          |          |              |              |
| DINSDAG            | 09:00 Latin Dance           | 09:00 Body Power               |                          |          |              | 8:00 - 21:45 |
|                    | 10:00 Mind & Body           | 10:15 Fitness Circuit 50+      |                          |          |              |              |
|                    | 15:30 Selectie Show 6/9     | 15:45 Strd. 5/6                |                          |          |              |              |
|                    | 16:30 Selectie Show 13/17   | 16:30 Selectie Strd. 6/8       |                          |          |              |              |
|                    | 17:30 Selectie Modern 13/17 |                                |                          |          |              |              |
| 19:30 Zumba        | 19:00 Body Power            | 19:00 Yin Yoga                 | 19:30                    |          |              |              |
|                    | 20:00 Step 1                | 20:00 Yin Yoga                 |                          |          |              |              |
| WOENSDAG           | 09:15 Step 1                | 09:30 Fitness Circuit 50+      | 09:30 Yin Yoga           | 09:00    |              | 8:00 - 21:45 |
|                    | 10:30 Pilates               |                                |                          |          |              |              |
|                    |                             | 14:45 Strd. 5/6                |                          |          |              |              |
|                    |                             | 15:30 Strd. 7/8                |                          |          |              |              |
|                    | 16:15 Strd. 9/10            | 16:15 Selectie Strd. 11/12     |                          |          |              |              |
|                    | 17:00 Strd. 11/12           | 17:15 Selectie Strd. 13/15     | 17:00 Yin Yoga           |          |              |              |
|                    | 18:00 Selectie Strd. 16/18  | 18:30 Sh'bam                   | 18:15 Hot Mind & Body    | 19:00    |              |              |
|                    | 19:00 Step 2                | 19:20 Pilates                  | 19:30 Infrarood Yoga*    | 20:00    |              |              |
| 20:00 Projectgroep | 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 Acrodans                 |                          |          |              |              |
|                    | 18:00 Pilates               | 18:00 Techniek selectie t/m 12 |                          |          |              |              |
|                    | 19:00 Step 1                | 19:00 Selectie Show 18+        |                          |          |              |              |
|                    | 20:00 Techniek selectie 13+ | 20:00 B-Kick                   | 18:45 Mind & Body        | 19:00    |              |              |
| 20:50 Modern volw. |                             | 20:00 Yin Yoga                 |                          |          |              |              |
| VRIJDAG            | 08:45 Mind & Body           | 09:00 Step 1                   | 09:00 Ouder/Kind Yoga*** |          |              | 8:00 - 21:45 |
|                    | 10:00 Latin Dance           | 10:00 Body Power               | 10:15 Yin Yoga           |          |              |              |
|                    | 14:45 Strd. 3/4             |                                |                          |          |              |              |
|                    | 15:30 Strd. 7/8             | 15:15 Strd. 9/10               |                          |          |              |              |
|                    | 16:15 Strd. 11/12           | 16:00 Selectie Strd. 9/10      |                          |          |              |              |
|                    | 17:00 Selectie Strd. 11/12  | 17:00 Strd. 13/14              |                          |          |              |              |
|                    | 18:00 Selectie Strd. 19+    | 17:45 Strd. 15/20              |                          |          |              |              |
|                    | 19:00 Selectie Strd. 19+    | 18:30 Bodyjam                  |                          |          |              |              |
| 20:00 Demoteam     | 19:30 Step 1                |                                |                          |          |              |              |
| ZA                 |                             |                                | 09:30 Yin Yoga**         |          |              | 8:00 - 13:45 |
|                    |                             |                                |                          |          |              |              |
| ZO                 | 09:30 Body Power            |                                |                          |          |              | 8:00 - 13:45 |
|                    | 10:30 Pilates               |                                |                          |          |              |              |

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!**

\* Let op! Dit is een plusles. Voor deze lessen betaal je een extra bijdrage

\*\* Start zaterdag 16 september 2023 \*\*\* Aparte lessenreeks, meer info volgt

