

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				
	18:00 Mind & Body	18:30 B-Kick	16:30 Yin Yoga**			
	19:00 Step 1	19:20 Pilates		19:00		
	20:00 Body Power	20:15 H.I.I.T. / CORE Training		20:00	19:30 TopFit	
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 20:00 Step 1	19:00 Yin Yoga** 20:00 Yin Yoga**	19:30		
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			13/15 16/18	
	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 Dance	18:00 Mind & Body (warm)	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+					
	16:30 Modern 9/11					
	17:30 Modern 12/15	17:15 Acrodans				
	19:00 Step 1	18:00 Techniek selectie t/m 12				
	20:00 Techniek selectie 13+	19:00 Selectie Show 18+	18:00 Pilates			
20:50 Modern volw.	20:00 B-Kick	19:00 Mind & Body 20:00 Yin Yoga*	19:00			
VRIJDAG	08:45 Mind & Body	09:00 Step 1				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 Selectie Strd. 9/10				
	16:15 Strd. 11/12	16:15 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 Basis Step-Shape	09:15 Yin Yoga** 10:30 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
 ** Valt onder de voorwaarden van de BCD Bonus lessen

