

Rooster groepslessen Sportinstituut Ermelo 2018

tijd	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
08.45	Spinning					
09.00			Surprise-les	Yoga	Steps BBB Combi	
09.30		Bodyshape				
10.00	Pilates					
10.15					Pilates	
15.45		Ballet (t/m 10 jaar) Triade		Klassiek ballet (t/m 9 jaar)		
16.00	Judo (5 - 7 jaar)	Judo (7 - 13 jaar)	Ballet (t/m 6 jaar)			
16.30		Street/showdance (t/m 10 jaar) Triade		Streetdance (t/m 9 jaar) tot 17.15 uur		
16.45	Judo (7 - 13 jaar)		Kinderdans (t/m 6 jaar)			
17.00		Judo (7 - 13 jaar)		Street/showdance (12+)		
17.15		Hip Hop Triade				
17.45				Street/showdance (12+)		
18.00	Yoga					
18.15		Klassiek ballet (12+) Triade	Street/showdance (t/m 12 jaar)			
18.30				Pilates		
18.45		Piloxing Knockout 18.55 uur!				
19.00	Spinning		Spinning (oktober t/m maart)			
19.00	Bodytraining		Hip Hop Modern			
19.30				Bootcamp		
19.45			Spinning (wielervereniging)	Spinning		
19.45		Zumba	Zumba			
20.00	Pilates	Spinning				
20.30				Bodytraining		
20.45			Pilates			