



## Rooster Fitness Warmenhuizen

	MA	DI	WO	DO	VR	ZAT
	Helen	Helen	Danielle	Danielle	Tim & Paul	Tim & Ashkan
08:30						
08:45						
09:00	Spinning - Renee	Yoga - Noel	Spinning - Renee	Yoga - Noel	HIIT training - Tim	Spinning - Fleur
09:15						
09:30						
09:45		BBB - Kirsten		Medisch Fitness - Carla	Total Body - Margreet	
10:00						
10:15	Pilates - Renee		Bootcamp - Danielle			
10:30						
10:45						
11:00						
11:30						
	Danielle & Paul	Danielle	Danielle	Danielle	Danielle	
18:00					De Ploeg - Danielle	
18:30						
19:00	Bootcamp - Paul	Spinning - Andreas	Total Body - Margreet	PowerPump - Helen		
19:30						
20:00	Pilates - Margreet	Full Body Power Training - Sue	Yoga - Sander	Fiesta Helen		
20:30						
21:00						

Graag reserveren via AppyBee app

Dit rooster geldt vanaf 17 mei 2022

Lukt het niet met reserveren? Loop dan even langs de balie, dan helpen wij graag!

### *Persoonlijk trainingsplan Fitness*

Af en toe fitnesssen? Laat een van onze fitness trainers een persoonlijk trainingplan opstellen. Zo kun je optimaal aan de slag gaan aan het verbeteren van je conditie en spierkracht! Maak hiervoor een aparte afspraak bij de balie.

