

ROOSTER Sportstudio S.P.A. 15-12-2018

	<i>maandag</i>	<i>dinsdag</i>	<i>woensdag</i>	<i>donderdag</i>	<i>vrijdag</i>	<i>zaterdag</i>	<i>zondag</i>
09.00-10.00		Pilates		Club Steps	CM Power	08.45-10.00 Pilates	09.30-10.15 Spin & Sweat
10.15-11.15		Yogalates			10.15 Run & Fun*	Club Power	
					10.00 Pilates WOW locatie: zwembad Den Helder		
15.00-16.00					Kids les Pilates		
18.15-19.00	Jump & Joy		18.30-19.15 Run & Fun				
19.15-20.15	Core & More	Pilates	19.30-20.15 Jump & Joy	Club steps			Club Steps*
20.30-21.30	Club Power	Yoga	Pilates	20.30-21.15 Spin & Twist			

* bij minimaal 3 deelnemers

Conditie/cardio interval, beginners en gevorderden
Conditie/cardio/interval, (beginners), gevorderden, vergevorderden
Low impact, beginners en gevorderden, mat en kleine gewichten en/of elastieken
Krachtraining, stang en gewichtjes, beginners en gevorderden
Low impact, zeer geschikt voor beginners, extra opties voor gevorderden. Techniek met nadruk op buik/rug
Low impact, geschikt voor iedereen, stretch, ontspanning, ontstressen en focus op ademhaling en techniek
Pilates voor kids. Indicatie leeftijd 8-12 jaar, overige leeftijden in overleg met instructeur