



SPORTACADEMIE NAUWELAERTS DE AGÉ

LESROOSTER 1 SEP. t/m 1 MEI 2024

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
GROEPSLESSEN						
Total Body Workout	09.00 uur 19.00 uur			09.00 uur	09.00 uur	09.00 uur
BHBB		19.00 uur		08.30 uur		
Pilates			09.00 uur	10.00 uur		
Yoga	10.00 uur		09.00 uur			
Conditietraining	19.00 uur (Senioren)			20.00 (Senioren)		
Bokszakworkout	20.00 uur		19.00 uur (kickboksen)			
Bootcamp	20.00 uur Nauwelaerts					
Circuittraining Reserveren is verplicht (45 min groepsles)		20.10 uur		18.15 uur		
TRX WORKOUT Reserveren is verplicht (45 min groepsles)		18.15 uur	18.30 uur	18.30 uur		
Senior Fit (45 min groepsles)	les 10.00 uur Zwemmen 11.15-11.45	les 10.15 uur Zwemmen 11.00-11.30	les 11.00 uur Zwemmen 11.45-12.15	les 10.30 uur Zwemmen 11.15-12.00	les 10.00 uur Zwemmen 10.45-11.15	
BUDOSPORTEN (volwassen)						
Jiu Jitsu		20.15 uur				
Karate					18.00 uur	
Judo						
Martial Fit			20.00 uur			
GROEPSLESSEN OUTDOOR						
Fitwalk		10.00 uur Bleek & Berg 19.00 uur Nauwelaerts	10.00 uur Oase	19.00 uur Nauwelaerts		10.00 uur Oase