



## Rooster groepstrainingen najaar 2020

### Maandag

18.00 – 19.00	Kracht opbouwen voor vrouwen
19.30 – 20.45	Loop & Krachttraining

### Dinsdag

19.00 – 20.00	Core & stretch training
---------------	-------------------------

### Woensdag

19.00 – 20.15	Bodyweight combi kracht-circuit
---------------	---------------------------------

### Donderdag

19.30 – 20.45	Yin Yoga (de hele maand oktober)
---------------	----------------------------------

### Zaterdag

09.15 – 10.30	Loop & Krachttraining
10.45 – 12.00	Walk & Workout

De Loop & krachttraining + Walk & workout zijn buiten trainingen.  
Overige trainingen vinden plaats in de Leefstijlstudio.

Gedurende het seizoen worden er wisselende trainingen aangeboden op de donderdag en soms ook in het weekend.

Meer nieuws hierover vind je op de nieuwspagina of via de nieuwsbrief.