



# ROOSTER (vanaf 22.10.2018)

**Fitness Jenergy-1 en Jenergy-2** : ma t/m vr: 08:00 – 22:00 uur  
za en zo: 09:00 - 16:00 uur [info@jenergy.nl](mailto:info@jenergy.nl) t.0646043336

<b>Maandag:</b>
9:00 BodyBalance (Nina)
9:00 Shape (Jenny/Gino)
11:00 Zumba (Gino)
12:00 SeniorFit (Gino)
18:00 Zumba (Naomi)
18:30 Ashtanga Yoga (Reinier/Patrycja)
19:00 Boksen (Chris)
19:00 Spinning (Jeroen)
20:00 Jenergy Restore Yoga (Reinier)
20:00 BodyCombat (Sangeeta)
20:15 Fitness Functional Training (Fabian)
21:00 Bodypump (Sangeeta)
<b>Dinsdag:</b>
9:00 Pilates (Ksenya) vanaf 30 okt
10:00 Hatha Yoga (Ksenya)
11:00 Zumba Easy (Gino)
12:00 SeniorFit (Jenny)
18:00 Boksen kinderen 9-12 (Wugar)
19:00 Yin Yoga (Nina)
19:00 Shape (Jenny/Gino)
19:00 Boksen (Wugar)
20:00 Boksen (Alpha)
20:00 Spinning (Teun)
20:00 Pilates (Nina)
21:00 AfroZumba (Gino)
<b>Woensdag:</b>
9:00 Shape (Jenny/Bianca)
9:15 Ashtanga Yoga (Iris)
10:00 Step (Bianca/Lars/Jenny)
10:30 Yin Yoga (Iris)
11:00 Salsa Solo (Gino)
12:00 SeniorFit (Daphne)
13:30 Streetdance Kids (Sarah)
18:00 Spinning (Teun)
18:00 BodyBalance (Nina)
19:00 Zumba-Sh'bam (Naomi)
19:00 Circuit (Teun)
20:00 Mindful Yoga (Zdenka)
20:15 Bodypump (Rob/Lars)

<b>Donderdag:</b>
9:00 Shape (Jenny)
9:40 Buik training 15 min (Jenny)
10:00 Spinning (Vincent/Jenny)
10:30 Yin Yang Yoga (Nina)
12:00 SeniorFit (Gino)
18:00 Boksen (Wugar)
19:00 Shape (Jenny)
20:00 Zumba (Berry)
20:00 Boksen (Alpha)
21:00 Spinning (Jeroen)
<b>Vrijdag:</b>
9:00 Shape (Gino/Jenny)
10:00 Pilates (Ksenia)
10:00 Bodypump (Rob)
11:00 Salsa Solo (Gino)
12:00 SeniorFit (Alpha)
19:00 Kickboksen (Wugar)
19:00 Yin Yang Yoga (Iris)
20:15 Spinning (Iris)
<b>Zaterdag:</b>
9:00 Shape (Jenny)
9:45 Ashtanga Yoga (Iris)
10:00 Bodypump (Jelmer)
11:00 Spinning (Jeroen)
11:15 Flow Yoga (Nina) vanaf 3 nov
12:30 AfroZumba (Gino)
<b>Zondag:</b>
9:00 Spinning (Vincent)
9:30 Hatha Yoga (Patrycja)
10:00 Kickboks (Wugar)
10:00 Zumba (Berry)
11:00 Bodypump (Jelmer)
12:00 Bootcamp (Caroline)
12:15 Salsa Solo (Gino)