

ZOMERROOSTER 2018 – maandag 08 juli t/m zondag 25 augustus

Week 28 – 08 juli t/m 14 juli

Maandag	08 juli	
09.00-10.00	bodyshape	Mascha
10.00-10.15	abdo-mix	Mascha
10.15-11.15	mindfulness yoga	Mascha
11.15-12.00	senioren-fit	Colleen
19.00-19.45	pilates	Eva
19.30-19.50	small group	Modesta
19.45-20.45	vinyasa yoga	Eva

Dinsdag	09 juli	
09.00-10.00	step	Mascha
10.00-10.15	abdo-mix	Mascha
10.15-11.15	club yoga	Mascha
11.15-12.15	mindfulness yoga	Mascha
18.15-18.30	abdo-mix	Thijs
19.00-20.15	hatha yoga	Joana
	relax & restore	
19.30-19.50	small group	Thijs
20.15-21.15	total workout	Meta/Pascale

Woensdag	10 juli	
08.45-09.15	bodyshape	Cindy
09.15-10.00	pilates	Cindy
10.00-10.15	abdo-mix	Modesta
10.30-11.45	mindfulness Yoga	Melanie
19.00-20.00	dance & shape	Irene
20.00-21.15	hatha yoga yin & yang	Irene

Donderdag	11 juli	
09.00-10.00	bodyshape	Mascha
10.00-10.15	abdo-mix	Mascha
10.15-11.15	mindfulness Yoga	Mascha
11.15-12.00	senioren-fit	Colleen
19.45-21.00	hatha yoga yin & yang	Melanie

Vrijdag	12 juli	
09.00-10.00	dance & shape	Irene
10.00-10.15	abdo-mix	Irene
10.15-11.15	club yoga	Irene
11.15-12.00	senioren-fit	Colleen

Zaterdag	13 juli	
09.00-10.00	total workout	Mascha
10.00-10.15	abdo-mix	Mascha
10.15-11.00	pilates	Mascha

Zondag	14 juli	
09.30-10.45	hatha yoga yin & yang	Loes
09.45-10.00	abdo-mix	Modesta

Week 29 – 15 juli t/m 21 juli

Maandag	15 juli	
09.00-10.00	bodyshape	Cindy
10.00-10.15	abdo-mix	Cindy
10.15-11.15	mindfulness yoga	Cindy
11.15-12.00	senioren-fit	Colleen
19.00-19.45	pilates	Irene
19.30-19.50	small group	Modesta
19.45-20.45	vinyasa yoga	Irene

Dinsdag	16 juli	
Geen ochtendlessen!		
18.15-18.30	abdo-mix	Thijs
19.00-20.15	hatha yoga relax & restore	Joana
19.30-19.50	small group	Thijs
20.15-21.15	total workout	Meta/Pascale

Woensdag	17 juli	
09.15-10.00	pilates	Cindy
10.00-10.15	abdo-mix	Modesta
19.00-20.00	dance & shape	Irene
20.00-21.15	hatha yoga yin & yang	Irene

Donderdag	18 juli	
Geen ochtendlessen m.u.v. senioren-fit.		
11.15-12.00	senioren-fit	Colleen
Geen avondlessen!		

Vrijdag	19 juli	
09.00-10.00	dance & shape	Irene
10.00-10.15	abdo-mix	Irene
10.15-11.15	club yoga	Irene
11.15-12.00	senioren-fit	Colleen

Zaterdag	20 juli	
09.00-10.00	total workout	Irene
10.00-10.15	abdo-mix	Irene
10.15-11.00	pilates	Irene

Zondag	21 juli	
09.30-10.45	hatha yoga relax & restore	Loes
09.45-10.00	abdo-mix	Thijs

ZOMERROOSTER 2018 – maandag 08 juli t/m zondag 25 augustus

Week 30 – 22 juli t/m 28 juli

Maandag	22 juli	
09.00-10.00	bodyshape	Cindy
10.00-10.15	abdo-mix	Cindy
10.15-11.15	mindfulness yoga	Cindy
11.15-12.00	senioren-fit	Colleen
19.00-19.45	pilates	Irene
19.30-19.50	small group	Modesta
19.45-20.45	vinyasa yoga	Irene
Dinsdag	23 juli	
10.15-11.15	hatha yoga	Melanie
	yin & yang	
11.15-12.15	mindfulness yoga	Melanie
18.15-18.30	abdo-mix	Thijs
19.00-20.15	hatha yoga	Joana
	relax & restore	
19.30-19.50	small group	Thijs
Woensdag	24 juli	
09.15-10.00	pilates	Cindy
10.00-10.15	abdo-mix	Modesta
10.30-11.45	mindfulness yoga	Melanie
19.00-20.00	dance & shape	Irene
20.00-21.15	hatha yoga	Irene
	yin & yang	
Donderdag	25 juli	
10.15-11.15	mindfulness yoga	Melanie
11.15-12.00	senioren-fit	Colleen
19.00-19.45	pilates	Eva
19.45-21.00	hatha yoga	Eva
	yin & yang	
Vrijdag	26 juli	
09.00-10.00	dance & shape	Irene
10.00-10.15	abdo-mix	Irene
10.15-11.15	club yoga	Irene
11.15-12.00	senioren-fit	Colleen
Zaterdag	27 juli	
09.00-10.00	total workout	Irene
10.00-10.15	abdo-mix	Irene
10.15-11.00	pilates	Irene
Zondag	28 juli	
09.30-10.45	hatha yoga	Melanie
	yin & yang	
09.45-10.00	abdo-mix	Thijs

Week 31 – 29 juli t/m 04 augustus

Maandag	29 juli	
09.00-10.00	bodyshape	Cindy
10.00-10.15	abdo-mix	Cindy
10.15-11.15	mindfulness yoga	Cindy
11.15-12.00	senioren-fit	Colleen
19.00-19.45	pilates	Eva
19.30-19.50	small group	Modesta
19.45-20.45	vinyasa yoga	Eva
Dinsdag	30 juli	
10.15-11.15	hatha yoga	Melanie
	yin & yang	
11.15-12.15	mindfulness yoga	Melanie
18.15-18.30	abdo-mix	Thijs
19.00-20.15	hatha yoga	Joana
	relax & restore	
19.30-19.50	small group	Thijs
Woensdag	31 juli	
09.15-10.00	pilates	Cindy
10.00-10.15	abdo-mix	Modesta
10.30-11.45	mindfulness yoga	Melanie
Donderdag	01 augustus	
10.15-11.15	mindfulness yoga	Melanie
11.15-12.00	senioren-fit	Colleen
19.00-19.45	pilates	Eva
19.45-21.00	hatha yoga	Eva
	yin & yang	
Vrijdag	02 augustus	
09.00-10.00	dance & shape	Irene
10.00-10.15	abdo-mix	Irene
10.15-11.15	club yoga	Irene
11.15-12.00	senioren-fit	Colleen
Zaterdag	03 augustus	
09.00-10.00	total workout	Irene
10.00-10.15	abdo-mix	Irene
10.15-11.00	pilates	Irene
Zondag	04 augustus	
09.30-10.45	hatha yoga	Melanie
	yin & yang	
09.45-10.00	abdo-mix	Geraldine

ZOMERROOSTER 2018 – maandag 08 juli t/m zondag 25 augustus

Week 32 – 05 augustus t/m 11 augustus

Maandag	05 augustus	
09.00-10.00	bodyshape	Meta
10.00-10.15	abdo-mix	Meta
10.15-11.15	mindfulness yoga	Melanie
11.15-12.00	senioren-fit	Colleen
19.00-19.45	pilates	Eva
19.30-19.50	small group	Modesta
19.45-21.00	vinyasa yoga	Eva
Dinsdag	06 augustus	
10.15-11.15	hatha yoga	Melanie
	yin & yang	
11.15-12.15	mindfulness yoga	Melanie
18.15-18.30	abdo-mix	Thijs
19.00-20.15	hatha yoga	Joana
	relax & restore	
19.30-19.50	small group	Thijs
Woensdag	07 augustus	
09.15-10.00	pilates	Cindy
10.00-10.15	abdo-mix	Modesta
10.30-11.45	mindfulness yoga	Melanie
19.00-20.00	dance & shape	Irene
20.00-21.15	hatha yoga	Irene
	yin & yang	
Donderdag	08 augustus	
09.00-10.00	bodyshape	Meta
10.00-10.15	abdo-mix	Meta
10.15-11.15	mindfulness yoga	Melanie
11.15-12.00	senioren-fit	Colleen
19.00-19.45	pilates	Eva
19.45-21.00	hatha yoga	Eva
	yin & yang	
Vrijdag	09 augustus	
09.00-10.00	dance & shape	Irene
10.00-10.15	abdo-mix	Irene
10.15-11.15	club yoga	Irene
11.15-12.00	senioren-fit	Colleen
Zaterdag	10 augustus	
09.00-10.00	total workout	Mascha
10.00-10.15	abdo-mix	Mascha
10.15-11.00	pilates	Mascha
Zondag	11 augustus	
09.30-10.45	hatha yoga	Melanie
	yin & yang	
09.45-10.00	abdo-mix	Modesta

Week 33 – 12 augustus t/m 18 augustus

Maandag	12 augustus	
09.00-10.00	bodyshape	Mascha
10.00-10.15	abdo-mix	Mascha
10.15-11.15	mindfulness yoga	Mascha
11.15-12.00	senioren-fit	Colleen
19.00-19.45	pilates	Eva
19.30-19.50	small group	Modesta
19.45-21.00	vinyasa yoga	Eva
Dinsdag	13 augustus	
09.00-10.00	step	Mascha
10.00-10.15	abdo-mix	Mascha
10.15-11.15	club yoga	Mascha
11.15-12.15	mindfulness yoga	Mascha
19.00-20.15	hatha yoga	Joana
	relax & restore	
19.30-19.50	small group	Mascha
20.15-21.15	total workout	Meta
Woensdag	14 augustus	
09.15-10.00	pilates	Cindy
10.00-10.15	abdo-mix	Modesta
10.30-11.45	mindfulness yoga	Melanie
19.00-20.00	dance & shape	Irene
20.00-21.15	hatha yoga	Irene
	yin & yang	
Donderdag	15 augustus	
09.00-10.00	bodyshape	Mascha
10.00-10.15	abdo-mix	Mascha
10.15-11.15	mindfulness	Mascha
	Yoga	
11.15-12.00	senioren-fit	Colleen
19.00-19.45	pilates	Eva
19.45-21.00	hatha yoga	Eva
	yin & yang	
Vrijdag	16 augustus	
09.00-10.00	dance & shape	Irene
10.00-10.15	abdo-mix	Irene
10.15-11.15	club yoga	Irene
11.15-12.00	senioren-fit	Colleen
Zaterdag	17 augustus	
09.00-10.00	total workout	Mascha
10.00-10.15	abdo-mix	Mascha
10.15-11.00	pilates	Mascha
Zondag	18 augustus	
09.45-10.00	abdo-mix	Geraldine

ZOMERROOSTER 2018 – maandag 08 juli t/m zondag 25 augustus

Week 33 – 19 augustus t/m 25 augustus

Maandag	19 augustus	
09.00-10.00	bodyshape	Mascha
10.00-10.15	abdo-mix	Mascha
10.15-11.15	mindfulness yoga	Mascha
11.15-12.00	senioren-fit	Mascha
19.00-19.45	pilates	Eva
19.30-19.50	small group	Thijs
19.45-21.00	vinyasa yoga	Eva
Dinsdag	20 augustus	
09.00-10.00	step	Mascha
10.00-10.15	abdo-mix	Mascha
10.15-11.15	hatha yoga	Mascha
11.15-12.15	mindfulness yoga	Mascha
18.15-18.30	abdo-mix	Mascha
19.00-20.15	hatha yoga	Joana
	relax & restore	
19.30-19.50	small group	Mascha
20.15-21.15	total workout	Meta
Woensdag	21 augustus	
09.15-10.00	pilates	Cindy
10.00-10.15	abdo-mix	Modesta
19.00-20.00	dance & shape	Irene
20.00-21.15	hatha yoga	Irene
	yin & yang	
Donderdag	22 augustus	
09.00-10.00	bodyshape	Mascha
10.00-10.15	abdo-mix	Mascha
10.15-11.15	mindfulness	Mascha
	Yoga	
11.15-12.00	senioren-fit	Mascha
19.00-19.45	pilates	Eva
19.45-21.00	hatha yoga	Eva
	yin & yang	
Vrijdag	23 augustus	
09.00-10.00	dance & shape	Irene
10.00-10.15	abdo-mix	Irene
10.15-11.15	club yoga	Irene
Zaterdag	24 augustus	
09.00-10.00	total workout	Meta
10.00-10.15	abdo-mix	Meta
10.15-11.00	pilates	Meta
Zondag	25 augustus	
09.30-10.45	hatha yoga	Loes
	yin & yang	
09.45-10.00	abdo-mix	Thijs

Vanaf maandag 26 augustus gaat het reguliere lesrooster weer van start.



Het team van Back in Shape wenst iedereen een gezellige zomer toe!