

LESROOSTER STUDIO DYNAMICA, vanaf 21 juni 2017

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
08:30-09:45							winterzwemmen
09:00-10:15						kettlebell bootcamp E	
09:30-11:00	easy flow L		medium flow E		easy flow E	yoga en meditatie L	yoga divers K
						1x p/mnd zie website	
16:30-18:00							
18:30-19:45	strong flow L	medium flow L					
19:00-19:45	kettlebell basis E	19:45 kettlebell -	kettlebell sport E	19:45 kettlebell			
20:00-21:15	kettlebell sport E	vrije training	vrije training E	vrije training			
20:00-21:30	easy flow L	easy flow L	strong flow N	Yoga in park*			

* In het zomerseizoen geeft Loes de donderdag avond les in het worpplantsoen. Vertrek 20:00 vanuit de studio. Neem zelf matje en drinken mee. Vanuit de studio is het €1,50 voor het pontje, of wacht op ons aan de overkant van de ijssel.

L = Loes E = Ewout N = Natasja M = Maurice K = Kathelijne

De vrije training op woensdag is voor yoga en kettlebell in de kettlebell zaal

Kijk op de website voor diverse workshops

Het winterzwem seizoen start weer in oktober 2017

