

YA SPORT

SPORTSCHOOL

GROEPSLESSEN

VANAF 13 FEBRUARI 2019

MAANDAG

09:00 - 10:00 uur	Body Fitness (Pump) VIRTUEEL
10:00 - 11:00 uur	Spinning (VIRTUEEL)
12.30 - 13.30 uur	Jumping Fitness (2x30min)
15.30 - 16.30 uur	Streetdance (6-8 jaar)
16.30 - 17.30 uur	Streetdance (9-13 jaar)
18.15 - 19.00 uur	Spinning
19.00 - 19.45 uur	BBB (Benen-billen-buik)
19.45 - 20.00 uur	BSK (Buikspierkwartier)
20.00 - 21.00 uur	Body Fitness (Pump)

DINSDAG

09.00 - 10.00 uur	uur	Combinatics
10.00 - 11.00 uur	uur	Yoga/Pilates
13.00 - 14.00 uur	uur	Jumping Fitness (2x30min)
18.30 - 19.00 uur	uur	Bootcamp
19.00 - 20.00 uur	uur	BBB (Benen-billen-buik)
20.00 - 21.00 uur	uur	Kickboksen

WOENSDAG

09.00 - 11.00 uur	uur	Folklore dansgroep
18.15 - 19.00 uur	uur	Spinning
19.00 - 20.00 uur	uur	Body Fitness (Pump)
20.00 - 21.00 uur	uur	Body Dance

DONDERDAG

09.00 - 10.00 uur	uur	Steps
10.00 - 11.00 uur	uur	Body Fitness (Pump) VIRTUEEL
18.30 - 19.30 uur	uur	Jumping Fitness (2x30min)
19.30 - 20.30 uur	uur	Yoga/Pilates

VRIJDAG

09.00 - 10.00 uur	uur	Work-out Full Body
10.00 - 11.00 uur	uur	Jumping Fitness (2x30min)
17:30 - 18:30 uur	uur	Streetdance (13+)
18.30 - 19.30 uur	uur	BBB (Benen-billen-buik)
19.30 - 20.30 uur	uur	Spinning (elke 2e en 4e vrijdag van de maand)

ZATERDAG

11.00 - 12.00 uur	uur	Body Fitness (Pump) VIRTUEEL
-------------------	-----	------------------------------

ZONDAG

11.00 - 12.00 uur	uur	Jumping Fitness (voor groot en klein)
-------------------	-----	---------------------------------------

Buiten het groepslesrooster zijn alle lessen virtueel mogelijk!

OPENINGSTIJDEN

MAANDAG - VRIJDAG

08.00 - 21.30 uur

ZATERDAG

09.00 - 12.00 uur

ZONDAG

11.00 - 14.00 uur

Elke dinsdag, donderdag en vrijdag van 9.00-11.00 is er kinderopas aanwezig!

YA SPORT

Sibculoseweg 26A, 7676 PC Westerhaar-Vriezeveensewijk

T 06 36 544 613

E info@yasportschool.nl I www.yasportschool.nl

**OMDAT
IK SPORT**
YASPORTSCHOOL.NL