

Rooster Man-Up Small Group PT

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| LIFE | 09.30 - 10.30 | | 09.30 - 10.30 | | 09.30 - 10.30 | 09.00 - 10.00 | |
| | 10.35 - 11.35 | | 10.35 - 11.35 | | 10.35 - 11.35 | 10.05 - 11.05 | |
| | 17.00 - 18.00 | 17.00 - 18.00 | 17.00 - 18.00 | 17.00 - 18.00 | 17.00 - 18.00 | | |
| | 18.05 - 19.05 | 18.05 - 19.05 | 18.05 - 19.05 | 18.05 - 19.05 | 18.05 - 19.05 | | |
| | 19.10 - 20.10 | 19.10 - 20.10 | 19.10 - 20.10 | 19.10 - 20.10 | 19.10 - 20.10 | | |
| | 20.15 - 21.15 | | 20.15 - 21.15 | | 20.15 - 21.15 | | |
| | | | | | | | |
| BOXING | | 20.15 - 21.15 | | | | 11.15 - 12.15 | |
| POWER | | | | 20.15 - 21.15 | | 11.15 - 12.15 | |
| IRONMAN-UP | | | 07.30 - 08.30 | 20.00 - 21.00 | | | 09.00 - 10.00 |
| OPEN GYM | | 09.30 - 16.30 | | 09.30 - 13.30 | | | |
| OUTDOOR | | | | | | | |
| LIVE LIFE | | | | | | | |
| METINGEN | | | | | | 09.30 - 10.00 | |
| | | | | | | 10.00 - 10.30 | |
| | | | | | | 10.30 - 11.00 | |
| | | | | | | 11.00 - 11.30 | |
| COACHGESPREKKEN | | | | | | | op aanvraag |

- LIFE:** Small group trainingen in de gym. Beschikbaar met een lidmaatschap.
- OPEN GYM:** Individuele trainingen in de gym. Beschikbaar met een lidmaatschap.
- BOXING:** Small group trainingen in de gym. Beschikbaar met een lidmaatschap incl. specialtyclass strippenkaart.
- POWER:** Small group trainingen in de gym. Beschikbaar met een lidmaatschap incl. specialtyclass strippenkaart.
- IRONMAN-UP:** Small group trainingen in de gym, in het zwembad of buiten. Beschikbaar met een lidmaatschap incl. specialtyclass strippenkaart.
- OUTDOOR:** Small group trainingen buiten. Beschikbaar met een OUTDOOR strippenkaart.
- LIVE LIFE:** Small group trainingen online. Beschikbaar met een LIVE LIFE strippenkaart.
- METINGEN:** De metingen vinden plaats in de gym. Gratis te boeken voor leden met een pro lidmaatschap of een 12- of 24 weken traject.
- COACHGESPREKKEN:** Online of face to face coachgesprekken. Gratis te boeken voor leden met een pro lidmaatschap of een 12- of 24 weken traject.