

Rooster Man-Up Small Group PT

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
LIFE	09.30 - 10.30 10.35 - 11.35		09.30 - 10.30 10.35 - 11.35		09.30 - 10.30 10.35 - 11.35	09.00 - 10.00 10.05 - 11.05	
	17.00 - 18.00 18.05 - 19.05 19.10 - 20.10 20.15 - 21.15*	17.00 - 18.00* 18.05 - 19.05 19.10 - 20.10	17.00 - 18.00 18.05 - 19.05 19.10 - 20.10 20.15 - 21.15*	17.00 - 18.00* 18.05 - 19.05 19.10 - 20.10	17.00 - 18.00 18.05 - 19.05 19.10 - 20.10 20.15 - 21.15		
*HIIB							
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.

HIIB: 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.