

Lesrooster

vanaf oktober 2018

essink
sportcentrum

Vrije toegang met controlekaart (vanaf 15 minuten voor aanvang af te halen bij de ontvangstbalie).

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zondag
Fitness 08:30 - 22:30	Fitness 07:00 - 22:30	Fitness 08:30 - 22:30	Fitness 07:00 - 22:30	Fitness 08:30 - 22:00	Body Balance 10:00
Begeleiding 08:30 - 12:00 17:00 - 21:30	Begeleiding 08:30 - 12:00 13:30 - 14:30 17:00 - 21:30	Begeleiding 08:30 - 12:00 17:00 - 21:30	Begeleiding 08:30 - 12:00 17:00 - 21:30	Begeleiding 08:30 - 12:00 17:00 - 20:00	Buikspier 15min 10:00
Kids Club 08:45 - 11:45	Kids Club 08:45 - 11:45	Kids Club 08:45 - 11:45	Kids Club 08:45 - 11:45	Kids Club 08:45 - 11:45	Zumba 10:30
Vrij zwemmen 11:30 - 15:00 <small>Alleen volwassenen o.v. van onderhoud</small> 21:15 - 22:15	Kids Club 08:45 - 11:45	Babyzwemmen 09:00 09:30	Vrij zwemmen 07:30 - 10:00 <small>Alleen volwassenen o.v. van onderhoud</small> 11:30 - 14:45 21:00 - 22:00	Vrij zwemmen 12:15 - 14:45 <small>Alleen volwassenen o.v. van onderhoud</small> 20:00 - 21:45	TRX Outdoor 10:30
Cycling 09:00	Vrij zwemmen 07:30 - 10:00 <small>Alleen volwassenen o.v. van onderhoud</small> 12:15 - 14:00 20:00 - 22:00	Total Workout 09:15	Cycling 09:00	Body Attack 09:00	Yin Yoga 11:00
Total Workout 09:15	Cycling 09:00	Small Group Training 09:15	Total Workout 09:15	Small Group Training 09:15	Buikspier 15min 11:00
Buikspier 15min 10:00	Small Group Training 09:15	Yogalates 09:30	Small Group Training 09:15	Total Workout 09:15	
Babyzwemmen 10:00 10:30	Total Workout 09:15	Buikspier 15min 10:00	Buikspier 15min 10:00	Babyzwemmen 09:30 10:00	
Body Balance 10:15	Buikspier 15min 10:00	Boks Fit Ladies 10:00	Hatha Yoga 10:15	Buikspier 15min 10:00	Kids Club 08:45 - 13:00
Small Group Training 10:30	Aqua Power 10:15	Aqua Shape 10:00	Aqua Power 10:15	Body Balance 10:15	Vrij zwemmen 08:45 - 13:15 <small>Alleen volwassenen</small>
Hatha Yoga 13:30	Power Yoga 10:15	Body Shape 10:30	Tone 10:30 NIEUW	Aqua Shape 11:00	Vrij trainen ovb Dojo 09:00 - 13:00
Yogalates 18:00	Aqua Shape 11:00	Yin Yoga 10:30	Small Group Training 18:00	Yin Yoga 11:15	
Small Group Training 18:30	Karate 17:45	Vinyasa Yoga 11:30 NIEUW	Tae Bo 18:30	Judo 19:00	
Judo weds. 19:00	Small Group Training 18:00	Body Pump 18:00	Yin Yoga 19:00	Body Jam 20:00	Cycling 09:00
Body Pump 19:00	Tone 18:30 NIEUW	Small Group Training 18:30	Judo dan 19:15	Karate 20:30	Small Group Training 09:15
TRX-Outdoor 19:15	Zumba 18:45	Boks Fit 18:30 *	Body Pump 19:30		Total Workout 09:15
Cycling 19:15	Boks Fit 19:00	Power Yoga 19:00	Cycling 20:00		Buikspier 15min 10:00
Boks Fit 19:30 *	Cycling 19:30	Cycling 19:15	Aqua Shape 20:00		Cycling 10:00 <small>(nov. t/m april)</small>
Buikspier 15min 20:00	Body Attack 19:45	TRX-Outdoor 19:15	Buikspier 15min 20:00		Body Jam 10:15
Aqua Shape 20:15	Buikspier 15min 20:00	Boks Fit 19:30 *	Boks Fit 20:30		Bootcamp 10:30
Body Balance 20:15	Small Group Training 20:30	Aqua Shape 19:45	Judo 20:30		Yin Yoga 11:15
Combat 20:15	Aikido 20:30	Buikspier 15min 20:00	Small Group Training 20:30		Body Pump 11:30 <small>11:15 instructie</small>
Boks Fit 20:30 *	Body Pump 20:45	Total Workout HIIT 20:15			
Small Group Training 20:30		Cycling 20:15			
Jiu-Jitsu 20:45		Small Group Training 20:30			
		Boks Fit 20:30 *			
		Jiu-Jitsu 20:30			

* Vindt plaats in sportzaal Kanunnikensven 1 (verlengde van de Heezerweg, Stratum)

Toon Schröderlaan 2

Genneper Parken Eindhoven

040 - 211 56 39

www.essink.nl