

# GYM INN | GROEPSLES ROOSTER 2019

Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
<b>MAANDAG - GROEPSLESSEN</b>					
	09.00 - 10.00	Small Group les + Buik kwartier	GI	SG	
	18.00 - 19.00	Kickboksen Kids ++	Rob	1	
	18.30 - 19.30	Funtional Fitness Workout <b>new</b>	Wiktorja	2	
	19:00 - 20:00	Kickboksen Volwassenen	Rob		<b>NEW</b>
	19.00 - 20.00	Small Group les + Buik kwartier	GI	SG	
	19.30 - 20.30	Zumba ®	Cynthia	2	
	20.00 - 21.00	Zaktraining/ High Cardio	Chelton	1	
	20.00 - 21.00	Small Group les + Buik kwartier	ntb	SG	
	20.30 - 21.30	Full body workout	Anouschka	2	

Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
<b>DINSDAG- GROEPSLESSEN</b>					
	17.30 - 19.00	Jiu Jitsu (Yoshindo)	Gerard	1	<u>partner</u>
	18.00 - 19.00	Hip Hop Kids	Daniel	2	<u>partner</u>
	19.00 - 20.00	Dames Kickboksen	Guilliano	1	
	19.00 - 20.00	Breakdance	Jeantrey	2	<u>partner</u>
	19.00 - 20.00	Small Group les + Buik kwartier	GI	SG	
	20.00 - 21.00	Kick Fit	Guilliano	1	
	20.00 - 21.00	Hip Hop Kids Choreo	Daniel	2	<u>partner</u>
	21.00 - 22.00	Freestyle Class	Daniel	2	<u>partner</u>
	21.00 - 22.00	Kickboksen (mixed)	Guilliano	1	

Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
<b>WOENSDAG- GROEPSLESSEN</b>					
	09.00 - 10.00	Small Group les + Buik kwartier	GI	SG	
	16.00 - 17.00	Zumba ® KIDS <b>new</b>	Cynthia	2	
	16.00 - 17.00	KIDS Defence 8 - 15 jaar	Rob	1	<b>NEW</b>
	17.00 - 18.00	Kickboksen Kids + +	Rob	1	
	18.00 - 19.00	Kickboksen Kids 15+	Rob	1	
	19:00 - 20: 00	Kickboksen Volwassenen	Rob		<b>NEW</b>
	19.00 - 20.00	Small Group les + Buik kwartier	GI	SG	
	19.30 - 20.30	Zumba ®	Cynthia	2	
	20.30 - 21.30	Full body workout	Anouschka	2	

Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
<b>DONDERDAG- GROEPSLESSEN</b>					
	18.00 - 19.00	Jiu Jitsu (Yoshindo)	Gerard	1	<u>partner</u>
	19.00 - 20.00	Karate	Gerard	1	<u>partner</u>
	20.00 - 21.15	YOGA (Hatha)	Diana	3	
	20.00 - 21.00	Zaktraining/ High Cardio	Chelton	1	

Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
<b>VRIJDAG- GROEPSLESSEN</b>					
	09.00 - 10.00	Small Group les + Buik kwartier	GI	SG	
	19.30 - 20.30	Zumba ®	Cynthia	2	
	20.00 - 21.30	Kickboksen (mixed)	Guilliano	1	

Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
<b>ZATERDAG- GROEPSLESSEN</b>					
	10.00 - 11.00	KIDS Small Group	GI	SG	

Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
<b>ZONDAG- GROEPSLESSEN</b>					
	10.00 - 11.00	Zaktraining/ High Cardio	Chelton	1	
	11.00 - 12.30	Bollywood dansen (6-18 jaar)	Renuka	2	<b>new</b>

\* kleine vergoeding voor de deelname aan de partner groepslessen

Openingstijden: **Maandag tm Vrijdag** 07.00 - 22.00  
**Zaterdag en Zondag** 09.00 - 17.00

www.gyminn.nl  
tel: 0320 25 40 40

Ketelmeerstraat 138  
8226 JX Lelystad