






GROEPSLES PROGRAMMA


Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
MAANDAG					
 FITNESS & FUN	09.00 - 10.00	Total Body Workout	Jose	1	
	16.30 - 17.30	Kickboksen KIDS	Cedric	2	
	19.30 - 20.30	Kickboksen	Rudy	2	
	19.30 - 20.30	Zumba® Steps	Yvonne	1	
	20.30 - 21.30	Club Power	Anouschka	1	


Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
DINSDAG					
 FITNESS & FUN	19.00 - 20.00	Dames Kickboksen	Guilliano	2	
	19.00 - 20.00	Breakdance (13+)	Jeantrey	1	www.socialdance.nl
	20.00 - 21.00	Freestyle class (alle leeftijden)	Daniel / Linsey	2	www.socialdance.nl
	20.00 - 21.00	Kick Fit	Ashmir	1	
	21.00 - 22.00	Kickboksen 35+ groep	Guilliano	2	
	21.00 - 22.00	House Dance (alle leeftijden)	Daniel	1	www.socialdance.nl

Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
WOENSDAG					
 FITNESS & FUN	14.00 - 15.00	Hip Hop Kids (7 tm 12 jaar)	Daniel	1	www.socialdance.nl
	15.00 - 16.00	Breakdance Kids (7 tm 12 jaar)	Jeantrey	1	www.socialdance.nl
	16.45 - 17.30	Kickboksen Kids (beginners)	Dion	2	
	18.45 - 19.45	Kickboksen Kids + (tm 15 jaar)	Dion	2	
	19.30 - 20.30	Zumba®	Yvonne	1	
	20.00 - 21.00	Kickboksen	Dion	2	
	20.30 - 21.30	Club Power	Anouschka	1	

Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
DONDERDAG					
 FITNESS & FUN	18.30 - 19.30	Hip Hop Stage Performance (13 +)	Noah	2	www.socialdance.nl
	19.30 - 20.30	Dancehall (alle leeftijden)	Devante	2	www.socialdance.nl
	20.30 - 21.30	Kick Fit	Ashmir	1	

Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
VRIJDAG					
 FITNESS & FUN	09.00 - 10.00	Total Body Workout	Diane	1	
	19.00 - 20.00	Ladies Hip Hop (beginners)	Sadryone	1	www.socialdance.nl
	20.00 - 21.00	Ladies Hip Hop (gevorderde)	Sadryone	1	www.socialdance.nl
	19.30 - 20.30	Kickboksen	Dion	1	
	21.00 - 22.00	Kickboksen 35+ groep	Guilliano	2	

Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
ZATERDAG					
 FITNESS & FUN	09.30 - 10.30	Demo Team KIDS (7 tm 12 jaar)	Daniel / Jeantrey	2	www.socialdance.nl
	10.30 - 11.30	Demo Team (13 +)	Daniel / Jeantrey	2	www.socialdance.nl

Dag	Tijd	Les	Trainer	Zaal	opmerking
ZONDAG					
 FITNESS & FUN	11.30 - 12.30	Bollywood dansen Kids (beginners)	Shashnie	1	www.simshi.nl
	12.30 - 13.30	Bollywood dansen Kids +	Shashnie	1	www.simshi.nl
	13.30 - 14.30	Bollywood dansen Volwassenen	Shashnie	1	www.simshi.nl

 lessen verzorgt door externe partijen