



Stadium Ucon - Stadium Coupure Collectieve lessen



Lessenrooster vanaf 6 september 2010

Maandag Dinsdag Woensdag Donderdag Vrijdag Zaterdag Zondag

B=beginners - **A**=gevorderden

B= Beginners
SA= Semi Advanced

STADIUM UCON

STADIUM COUPURE

Maandag

18.00 - 19.00
18.30 - 19.30
19.00 - 20.00
19.30 - 20.30
19.30 - 20.30
20.00 - 21.00
20.30 - 21.30
20.30 - 21.30

AfterWorkCycling
Ubound
Pilates
Cycling
Body Challenge
Just Abs
Cycling
ZUMBA

Dinsdag

12.30 - 13.30
12.30 - 13.30
19.00 - 20.00
19.00 - 20.00
19.30 - 20.00
20.00 - 21.00
20.00 - 21.00
21.00 - 22.00

Cycling
B.B.B.
ZUMBA
Cycling
Just Abs
Bodysculpt
Cycling
ZUMBA

Woensdag

09.30 - 10.30
10.30 - 11.30
19.00 - 20.00
19.00 - 20.00
19.00 - 20.00
20.00 - 21.00
20.00 - 21.00
20.00 - 21.00

Wake up Cycling
Zumba - B.B.B.
ZUMBA
Hip Hop
Cycling
Body Sculpt
Fatburning
Cycling

Maandag

10.00 - 10.30
12.30 - 13.15
18.00 - 18.30
18.00 - 19.00
18.30 - 19.30
19.00 - 20.00
19.00 - 22.00
19.30 - 20.30
19.30 - 20.30
20.00 - 20.30
20.00 - 21.00
20.30 - 21.30
20.30 - 21.30
20.30 - 22.00

B.B.B.
B.B.B.
ZUMBA
Fatburning
Kliminitiatie
Showdance B
EASY Cycling
Just Abs
Cycling
Showdance A
Squash Training

Trilplaat
Trilplaat
Celebrity Workout
Trilplaat
Bodyfence
Xtreme Cycling

Dinsdag

12.30 - 13.00
12.30 - 13.15
18.00 - 18.30
18.00 - 19.00
19.00 - 19.30
19.30 - 20.00
19.30 - 20.30
19.30 - 20.30
19.30 - 20.30
20.00 - 20.30
20.30 - 21.30
20.30 - 21.30
20.30 - 21.30
20.30 - 21.30

Pilates
ZUMBA
Just Abs
ZUMBA
B.B.B.
EASY Cycling
Cycling
Ubound
Pilates
Yoga

Trilplaat
Trilplaat
Trilplaat
Trilplaat
Fatburning
Trilplaat

Woensdag

10.00 - 10.30
12.30 - 13.00
18.00 - 18.30
18.00 - 19.00
18.30 - 19.30
19.00 - 20.00
19.00 - 20.00
19.00 - 22.00
19.30 - 20.30
19.30 - 20.30
20.00 - 20.30
20.00 - 21.00
20.30 - 21.30
20.30 - 21.30
21.00 - 21.30

U-Bound
ZUMBA
B.B.B.
Body Challenge
Kliminitiatie
Ubound
EASY Cycling
Just Abs
ZUMBA
Dance Workout
Cycling
Just Abs

Trilplaat
Trilplaat
Trilplaat
Trilplaat
Fatburning
Trilplaat
Fatburning

Donderdag		Donderdag	
12.30 - 13.30	Z U M B A	10.00 - 10.30	Trilplaat
18.30 - 19.30	<i>Cycling</i>	12.30 - 13.15	Pilates
19.30 - 20.30	Pilates	18.00 - 18.30	Trilplaat
19.30 - 20.30	<i>Cycling</i>	18.30 - 19.30	Bodysculpt
19.30 - 20.30	Z U M B A	19.00 - 19.30	Just Abs
20.30 - 21.00	Just Abs	19.30 - 20.30	Hip Hop B
20.30 - 21.30	Kracht & Cardio	19.30 - 20.30	Z U M B A
		19.30 - 20.30	EASY Cycling
		20.00 - 20.30	Trilplaat
		20.30 - 21.30	ZUMBA REGGAETON
		20.30 - 21.30	Hip Hop A
		20.30 - 21.30	Cycling
		▲	
Vrijdag		Vrijdag	
12.30 - 13.30	<i>Cycling</i>	10.00 -	Trilplaat
12.30 - 13.30	Perfect But & Belly	10.30	
18.00 - 19.00	<i>Cycling</i>	12.30 -	Weekend Workout (Vanaf 24/09/2010)
		13.15	
		18.00 -	Trilplaat
		18.30	
		18.00 -	Yoga
		19.00	
		19.00 -	Fatburning
		20.00	
		19.30 -	Cycling
		20.30	
		20.00 -	Trilplaat
		20.30	
		20.30 -	Squash
		22.00	Boxcompetitie
		▲	
Zaterdag		Zaterdag	
11.00 - 12.00	B.B.B.	10.00 - 11.00	B.B.B.
12.00 - 13.00	<i>Cyclathon</i>	11.00 - 12.00	Fatburning
		12.00 - 12.30	Trilplaat
		12.00 - 13.00	Cycling
		16.00 - 16.30	Trilplaat
		▲	
Zondag		Zondag	
11.00 - 12.00	Yoga	10.30 - 11.30	B.B.B.
16.30 - 18.00	<i>Cyclathon</i>	11.00 - 12.00	<i>Aperitief Cycling</i>
		11.30 - 12.00	Trilplaat
		11.30 - 12.30	Z U M B A
		15.30 - 16.00	Trilplaat
		16.00 - 17.00	Yoga
		▲	