

## Groepslesrooster Castricum

Tijd	Maandag	Tijd	Dinsdag	Tijd	Woensdag	Tijd	Donderdag	Tijd	Vrijdag	Tijd	Zaterdag	Tijd	Zondag
09.00		09.00		09.00	V-Spinning	09.00		10.15	Powerwalking	09.00	Tuimel v.a. 3 jr.	10.00	Buikspier
10.00		10.00		10.00	Zaal 2	10.00		11.00	Buiten	09.45	Zaal 1	10.15	Fit Plein
10.00	Buikspier	10.00	Buikspier	10.00	Buikspier	10.00	Buikspier	10.00	Buikspier	09.00	Powerhour	10.00	V-Spinning
10.15	Fit Plein	10.15	Fit Plein	10.15	Fit Plein	10.15	Fit Plein	10.15	Fit Plein	10.00	Zaal 2	11.00	Zaal 2
10.15	Powerwalking	10.00	V-Spinning	10.15	Seniorenfit			10.15	V-Spinning	09.45	Buikspier		
11.00	Buiten	11.00	zaal 2	11.00	Fit Plein			11.00	Zaal 2	10:00	Fit Plein		
										10.00	Steps		
										11.00	Zaal 1		
				13.15	Tuimel v.a. 3jr.			13.15	Judo 4/tm 8 jr.	10.00	Outdoor fitness		
				14.00	Zaal 1			14.00	Zaal 1	11.00	Buiten		
				14.15	Judo 4/5 jr.			14.00	Judo 6/7 jr.				
				15.00	Zaal 1			15.00	Zaal 1				
				15.00	Judo 6/7 jr.			15.00	Judo 8 t/m 10 jr.				
				16.00	Zaal 1			16.00	Zaal 1				
		16.00	Jeugdfitness	16.00	Judo 8 t/m 10 jr.			16.00	Judo 10+				
		17.00	Castricum	17.00	Zaal 1			17.00	Zaal 1				
		17.00	Zelfverd. 10+										
		18.00	Zaal 1					19.00	Judo 16+				
								20.00	Zaal 1				
								20.00	Grappling 16+				
		18.30	Bodyshape				19.00	Steps	21.00	Zaal 1			
		19.30	Zaal 1				20.00	Zaal 1					
19.00	V-Spinning	19.30	Conditie Workout				19.30	Conditie Workout	19.30	V-Spinning			
20.00	Zaal 2	20.30	Buiten/binnen				20.30	Buiten/binnen	20.30	Zaal 2			
20.00	Powerhour	20.30	Fight Aerobic				20.00	Fight Aerobic					
21.00	Zaal 1	21.30	Zaal 1				21.00	Zaal 1					
21.00	Pilates	20.30	V-Spinning	20.45	Yoga								
22.00	zaal 1	21.30	Zaal 2	21.45	Zaal 1								

De outdoor lessen worden gegeven van 1 mei tot 1 september.

Outdoor fitness zal van 1 mei tot 1 september veranderen Conditie Workout.

