

**Buiten Rooster per 25 mei 2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Tijd** | **Groepsles** | **Cardio** |
| **Ma** | 09.00-09.45 uur | Spinning | Cardio Vrij |
| 10.00-10.45 uur | ClubJoy Yoga | Cardio Vrij |
| 11.00-11.45 uur | Pilates | Cardio Vrij |
| 12.00-12.45 uur | Senioren Gym | - |
| 18.30-19.15 uur | Zumba | Cardio Circuit |
| 19.30-20.15 uur | Spinning **(Even wk)** / ClubJoy Power **(Oneven wk)** | Cardio Vrij |
| 20.30-21.15 uur | Pilates | Cardio Vrij |
| 19.30-20.30 uur | Bootcamp **(Start is op parkeerterrein Yo’s Gym)** | - |
|  |  | | |
| **Di** | 09.00-09.45 uur | 55+ / Shape | Cardio Vrij |
| 10.00-10.45 uur | Pilates | Cardio Vrij |
| 18.30-19.15 uur | Shape/BRN Combi | Cardio Vrij |
| 19.30-20.15 uur | Spinning | Cardio Vrij |
| 20.30-21.15 uur | Pilates | Cardio Vrij |
| 20.15-21.30 uur | Yoga Flow **(Let op: Andere locatie, zie website!!)** | - |
|  |  | | |
| **Wo** | 09.00-09.45 uur | ClubJoy Power | Cardio Vrij |
| 10.00-10.45 uur | Circuit / HIIT | - |
| 18.30-19.15 uur | Zumba | Cardio Circuit |
| 19.30-20.15 uur | Spinning | Cardio Vrij |
| 20.30-21.15 uur | Yin Yoga | Cardio Vrij |
|  |  | | |
| **Do** | 09.00-09.45 uur | 55+ / Shape | Cardio Vrij |
| 10.00-10.45 uur | Yoga/Pilates Combi | Cardio Vrij |
| 18.30-19.15 uur | BRN | Cardio Vrij |
| 19.30-20.15 uur | Spinning | Cardio Vrij |
| 20.30-21.15 uur | ClubJoy Power | Cardio Vrij |
|  |  | | |
| **Vr** | 09.00-09.45 uur | BRN | Cardio Vrij |
| 10.00-10.45 uur | Pilates | Cardio Vrij |
| 11.00-11.45 uur | Stretch & Relax | - |
|  |  | | |
| **Za** | 09.00-09.45 uur | ClubJoy Power | Cardio Vrij |
| 10.00-10.45 uur | Spinning | Cardio Vrij |
| 11.00-11.45 uur | Shape/ Pop Pilates Combi | Cardio Vrij |

**Regels i.v.m. Corona:**

* **Er vinden momenteel alleen buitentrainingen plaats, de sportschool blijft dus gesloten!**
* **Ga thuis plassen, was je handen voor vertrek en zorg dat je waterflesje gevuld is.**
* **Kom alleen op afspraak of reservering.**
* **Blijf thuis als je één van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, benauwdheidsklachten, verhoging (vanaf 38 C°).**
* **Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten.**
* **Heb je een eigen matje, neem deze dan mee.**
* **Heb je geen eigen matje, neem dan een handdoek mee die groter is dan het matje.**
* **Vergeet je je handdoek, dan mag je helaas niet mee doen met de les!!**
* **Houdt ten allen tijde 1.5 meter afstand van elkaar, ook bij aankomst en vertrek van het parkeerterrein.**
* **Graag na de les meteen het terrein verlaten. Zoek voor bijkletsen even een ander plekje op.**
* **Volg altijd de aanwijzingen van het personeel op.**
* **Bij hevige regen, wind, onweer en vrieskou gaat de les niet door. Bij twijfel, raadpleeg even de website/Facebook.**