

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00 - 09.15							
09.15 - 09.30						Pilates	
09.30 - 09.45		Pilates					
09.45 - 10.00							
10.00 - 10.15							
10.15 - 10.30						Zumba	
10.30 - 10.45	Basic Workout				Basic Workout		
10.45 - 11.00							
11.00 - 11.15							
11.15 - 11.30							Zumba
11.30 - 11.45							
11.45 - 12.00							
12.00 - 12.30							
12.30 - 13.00							
13.00 - 13.30							
13.30 - 14.00							
14.00 - 14.30							
14.30 - 15.00							
15.00 - 15.30							
15.30 - 16.00							
16.00 - 16.30							
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30							
17.30 - 18.00		BBB					
18.00 - 18.30							
18.30 - 19.00		Zumba		BBB			
19.00 - 19.30							
19.30 - 20.00	5 x B		Pilates				
20.00 - 20.30				YOGA			
20.30 - 21.00	BBB	Karate					
21.00 - 21.30							
21.30 - 22.00							
22.00 - 22.30							
22.30 - 23.00							

## Lesrooster sportstudio Houtrust

(per mei 2016)

- GYM en Cappuccino
- Fit en Balans
- Gosia Schuetz
- Seicho

Meer informatie over de overige lessen bij de instructrices, of bij de receptie van Houtrust.