

## Vakantierooster Berkhof Sport & Bewegen 2019

Tijdens het vakantierooster ben je vrij om te kiezen van welke lessen je gebruikt maakt, je bent niet gebonden aan je eigen lesgroep. Ook kun je eens kennis maken met andere lessen. De gemiste lessen in de vakantieperiode kunnen in de daaraan voorafgaande maand of daaropvolgende maand ingehaald worden.

### Week 29 (maandag 15 juli t/m zaterdag 20 juli):

	Maandag 15 juli	Dinsdag 16 juli	Woensdag 17 juli	Donderdag 18 juli	Vrijdag 19 juli	Zaterdag 20 juli
Pilates/BBB	9.00-10.00 18.00-19.00	18.45- 19.45	9.00-10.00 18.45-19.45	9.00-10.00 18.45-19.45 20.00-21.00	08.45- 09.45	
Zumba	19.00-20.00					
Aerobics/steps		20.00- 21.00				
Spinning	20.00-20.50					
Bodyshape	20.00-21.00		20.00-21.00			
Hiit-training			20.00-21.00			
Poweryoga	Vervalt					
Bootcamp					Vervalt	
Conditietraining						9.00- 10.00

### Week 30 (maandag 22 juli t/m zaterdag 27 juli):

Let op! Deze week is er geen bodyshapeles. De bodyshapers kunnen meedoen met de spinningles op maandagavond, de aerobics/steps les op dinsdagavond (deze les wordt hierop aangepast), met de hiit-training op woensdagavond of aan een van de andere lessen.

	Maandag 22 juli	Dinsdag 23 juli	Woensdag 24 juli	Donderdag 25 juli	Vrijdag 26 juli	Zaterdag 27 juli
Pilates/BBB	9.00-10.00	18.45- 19.45	18.45-19.45	9.00-10.00 18.45-19.45	08.45- 09.45	
Zumba	19.00-20.00					
Aerobics/steps		20.00- 21.00				
Spinning	20.00-20.50					
Bodyshape	Vervalt		Vervalt			
Hiit-training			20.00-21.00			
Poweryoga	Vervalt					
Conditietraining						Vervalt

**Vanaf week 35 (26 t/m 31 aug) geldt het normale rooster weer!**

**Week 31 (ma 29 juli t/m za 3 aug = 1<sup>e</sup> week bouwvak) GESLOTEN**

	Maandag 29 juli	Dinsdag 30 juli	Woensdag 31 juli	Donderdag 1 aug	Vrijdag 2 aug
Zumba					
Pilates/BBB					
Aerobics/steps					
Spinning					
Bodyshape					
Combinatie Hiit-training/ Bodyshape					
Poweryoga					

**Week 32 (ma 5 t/m za 9 aug = 2<sup>e</sup> week bouwvak) GESLOTEN**

	Maandag 5 aug	Dinsdag 6 aug	Woensdag 7 aug	Donderdag 8 aug	Vrijdag 9 aug
Zumba					
Pilates/BBB					
Aerobics/steps					
Spinning					
Bodyshape					
Combinatie Hiit-training/ Bodyshape					
Poweryoga					

**Vanaf week 35 (26 t/m 31 aug) geldt het normale rooster weer!**

**Week 33 (ma 12-aug t/m za 17 aug = 3e week bouwvak):**

	<b>Maandag 12 aug</b>	<b>Dinsdag 13 aug</b>	<b>Woensdag 14 aug</b>	<b>Donderdag 15 aug</b>	<b>Vrijdag 16 aug</b>	<b>Zaterdag 17 aug</b>
<b>Pilates/BBB</b>				09.00-10.00 18.45-19.45	08.45- 09.45	
<b>Combinatie training buiten Hiit/bodyshape (conditie/kracht)</b>				20.00-21.00 (buiten of in de schuur)		

**Week 34 (ma 19-aug t/m za 24-aug = laatste week schoolvakanties):**

	<b>Maandag 19 aug</b>	<b>Dinsdag 20 aug</b>	<b>Woensdag 21 aug</b>	<b>Donderdag 22 aug</b>	<b>Vrijdag 23 aug</b>	<b>Zaterdag 24 aug</b>
<b>Pilates/BBB</b>	9.00-10.00 18.00- 19.00	18.45- 19.45	18.45- 19.45	9.00-10.00 18.45-19.45 (buiten of in de schuur)	08.45- 09.45	
<b>Zumba</b>	19.00- 20.00					
<b>Aerobics/steps</b>		20.00- 21.00				
<b>Spinning</b>	20.00- 20.50					
<b>Bodyshape</b>	20.00- 21.00					
<b>Combinatie Hiit-training/ Bodyshape</b>			20.00- 21.00 (buiten of in de schuur)			
<b>Poweryoga</b>	Vervalt					
<b>Conditietraining</b>						Deelname Aqua Klimcross

**Vanaf week 35 (26 t/m 31 aug) geldt het normale rooster weer!**