

Rooster Groepsfitness Sportingclub de Uitweg

Groepsles Zaal

| Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|-----------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|----------------|
| 08:45 XCORE | 07:15 GRIT | 08:30 Ashtangha V. Yoga | 07:15 GRIT | | | |
| 09:30 Bodyshape | | 09:30 BodyPump | | 09:30 Pump challenge | 09:30 Pilates | 09:15 BodyPump |
| | 10:30 (40+) Aerobics | 10:30 CXWORX | 10:30 (40+) Aerobics | 10:30 KICKBAG WORKOUT | 10:30 Zumba | 10:20 CXWORX |
| | | | | | 11:30 XCORE | 10:55 GRIT |
| | | | | | | |
| 18:30 GRIT | | 18:30 Relax Yoga | | | | |
| 19:00 BodyPump | 19:30 Pilates | 19:30 XCORE | 19:00 KICKBAG WORKOUT | 19:00 Yin Yoga | | |
| 20:00 XCORE | 20:35 CXWORX | 20:00 Zumba | 20:00 BodyPump | 20:00 Power Yoga | | |
| 21:15 Yin Yoga | | 21:15 Yin Yang Yoga | 21:00 CXWORX | | | |

Spinning Zaal

| Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| | | 09:00 Spinning | | 09:30 SPRINT | 09:30 Spinning | 09:45 SPRINT |
| | | | | | | 10:30 Spinning |
| | | | | | | |
| | 18:30 SPRINT | | | | | |
| 19:00 SPRINT | 19:30 Spinning | | | | | |
| 20:00 Spinning | | 20:05 SPRINT | 20:00 Spinning | | | |

Fitness Zaal

| Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 08:45 Functional T. | 09:00 Functional T. | 08:45 Functional T. | 09:00 Functional T. | 08:45 Functional T. | 09:00 Functional T. | 09:00 Functional T. |
| | | | | | | |
| | 12:00 Senioren Fit. | | 12:00 Senioren Fit. | | 10:45 Boksen | |
| | | | | | 12:30 Functional T. | 12:30 Functional T. |
| | | | | | | |
| 18:45 Buikkwartier | 18:45 Buikkwartier | 18:45 Buikkwartier | 18:45 Buikkwartier | | | |
| 19:00 Functional T. | 19:00 Functional T. | 19:00 Functional T. | 19:00 Functional T. | | | |
| 21:00 Functional T. | 21:00 Functional T. | 21:00 Functional T. | 20:30 Functional T. | | | |

Outdoor activiteiten

| Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---------|---------|----------|----------------|---------|----------|--------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | 19:30 Bootcamp | | | |

Uitweg 11
3051 JP Rotterdam
010-4180947

info@sportingclubdeuitweg.nl
sportingclubdeuitweg.nl

Maandag en Woensdag
Dinsdag en Donderdag
Vrijdag
Zaterdag en Zondag

08:30 tot 22:00 uur
07:00 tot 22:00 uur
08:30 tot 21:30 uur
08:30 tot 15:00 uur

Geldig van 1 januari tot 1 april 2019