

Rooster fitness 2013

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	
08.00u		D I C H T				09.00u	
08.30u	Buikspier workout		Buikspier workout	Buikspier workout	Buikspier workout		
10.00u				Buikspier workout			
12.30u	Buikspier workout		TOT 13.00u	VANAF 12.30u D I C H T T O T 17.00u	VANAF 12.30u		VANAF 13.30u
18.00u	Buikspier workout				D I C H T		D I C H T
19.30u	Buikspier workout		Buikspier workout	Buikspier workout	Buikspier workout		
21.30u							