



**Rooster vanaf 4 september 2017**

	FITNESS (tevens openingstijden)		KLEINE ZAAL		GROTE ZAAL	
	<i>les</i>	<i>tijdstip</i>	<i>les</i>	<i>tijdstip</i>	<i>les</i>	<i>tijdstip</i>
<b>MAANDAG</b>	Fitness & Squash	08.30-11.15	Spinning*	08.45-09.30	XCO	09.45-10.30
	Fitness & Squash	14.00-21.30	Spinning	18.30-19.00	Bodymix	19.30-20.20
			TRX	19.00-19.30	AbsoluteYoga	20.30-21.15
<b>DINSDAG</b>	Fitness & Squash	08.30-11.15				
	Fitness & Squash	16.30-21.30			Judo	16.00-16.50
			Salsa on 1 Intermediate	18:30-19:30	Judo	17.00-17.50
			Spinning XXL	19.30-20.30	Total Power	18:30-19:20
					Zouk Beginners	19:30-20:30
					Zouk Intermediate/adv.	20:30-21:30
<b>WOENSDAG</b>	Fitness & Squash	08.30-11.15	Spinning	08.45-09.30		
					AbsoluteYoga	09.45-10.30
					Sportief!Fit (50-plus)	13.30-14.30
	Fitness & Squash	14.00-21.30			Steetdance Mini's	17.00-17.50
			Streetdance Juniors	18.00-18.50		
					XCO	18:30-19:15
<b>DONDERDAG</b>	Fitness & Squash	08.30-11.15			Total Body	19:30-20:20
	Fitness & Squash	16.30-21.30	AbsoluteYoga	19.30-20.15	Streetdance Kids	17.00-17.50
			Spinning	20.30-21.15	Streetdance seniors	18.00-18.50
					Aerobics	19.30-20.20
<b>VRIJDAG</b>	Fitness & Squash	08.30-11.15	Total Spinning*	08.45-09.45	StepConditie	20.30-21.20
	Fitness & Squash	14.00-21.30				
					Pilates*	10.00-10.45
<b>ZATERDAG</b>	Fitness & Squash	09.00-11.30	Spinning	18.45-19.30		
	(tot 10.00 uur vrij trainen)		Spinning	09.00-09.45		
<b>ZONDAG</b>	Fitness & Squash	10.00-12.00	Spinning	10.00-10.45		
	(tot 11.00 uur vrij trainen)					

\* = Kinderopvang:

Maandag 08.30-11.15  
Vrijdag 08.30-11.15

**Sauna & Stoombad** (dames op even en heren op oneven dagen)

Maandag t/m vrijdag 18.30-21.30  
Ma./Wo./Vr ochtend 09.00-11.15