



	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>
MAANDAG	Fitness & Squash	08.30-12.00	Spinning*	08.45-09.30	XCO	09.45-10.30
	Fitness & Squash	14.00-21.30	Spinning	18.30-19.15	Bodymix	19.30-20.20
	Pre Fitness (12 t/m 15 jaar)	16.30-17.30	Zouk	20.00-21.30	AbsoluteYoga	20.30-21.20
DINSDAG	Fitness & Squash	08.30-11.15			Judo	16.00-16.50
	Fitness & Squash	16.30-21.30			Judo	17.00-17.50
	Fitness circuit	16.00-17.00			Total Power	18:30-19:20
			Spinning	19.30-20.15		
WOENSDAG	Fitness & Squash	08.30-12.00	Spinning	08.45-09.30	AbsoluteYoga	09.45-10.35
	Fitness & Squash	14.00-21.30			Sportief!Fit (50-plus)	13.30-14.30
	Pre Fitness (12 t/m 15 jaar)	16.30-17.30			XCO	18:30-19:15
					Total Body	19:30-20:20
DONDERDAG	Fitness & Squash	08.30-11.15				
	Fitness & Squash	16.30-21.30	AbsoluteYoga	19.30-20.20	Aerobics	19.30-20.20
			Spinning (zonder scherm)	20.30-21.15	StepConditie	20.30-21.20
VRIJDAG	Fitness & Squash	08.30-12.00	Total Spinning*	08.45-09.45		
	Fitness & Squash	14.00-21.30			Pilates*	10.00-10.45
	Fitness circuit	16.00-17.00				
	Pre Fitness (12 t/m 15 jaar)	16.30-17.30				
			Spinning	18.45-19.30		
ZATERDAG	Fitness & Squash (tot 10.00 uur vrij trainen)	09.00-11.30	Spinning	09.00-09.45		
ZONDAG	Fitness & Squash (tot 11.00 uur vrij trainen)	10.00-12.00	Spinning	10.00-10.45		

* = Kinderopvang:

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

Maandag 08.30-11.15 Maandag t/m vrijdag 18.30-21.30
 Vrijdag 08.30-11.15 Ma./Wo./Vr ochtend 09.00-11.15