



	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
	Pre Fitness (12 t/m 15 jaar)	16.30-17.30	Zouk	20.00-21.30		
<b>DINSDAG</b>	Fitness & Squash	08.30-11.15				
	Fitness & Squash	16.30-21.30			Judo	16.00-16.50
					Judo	17.00-17.50
			Spinning XXL	19.30-20.30	Total Power	18:30-19:20
<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				
	Pre Fitness (12 t/m 15 jaar)	16.30-17.30			XCO	18:30-19:15
<b>DONDERDAG</b>					Total Body	19:30-20:20
			Spinning	20.30-21.15		
	Fitness & Squash	08.30-11.15				
	Fitness & Squash	16.30-21.30	AbsoluteYoga	19.30-20.15	Aerobics	19.30-20.20
			Spinning	20.30-21.15	StepConditie	20.30-21.20
<b>VRIJDAG</b>	Fitness & Squash	08.30-11.15	Total Spinning*	08.45-09.45		
	Fitness & Squash	14.00-21.30			Pilates*	10.00-10.45
	Pre Fitness (12 t/m 15 jaar)	16.30-17.30				
			Spinning	18.45-19.30		
<b>ZATERDAG</b>	Fitness & Squash (tot 10.00 uur vrij trainen)	09.00-11.30	Spinning	09.00-09.45		
<b>ZONDAG</b>	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