

ZOMERROOSTER

1 juli t/m 25 augustus



sport&gezondheidscentrum

ZUIDWEST FRIESLAND

Fitness (tevens openingstijden)		Kleine zaal		Grote zaal	
Les	Tijdstip	Les	Tijdstip	Les	Tijdstip

MAANDAG

Fitness & Squash	08.30 - 11.15	Spinning*	08.45 - 09.30	XCO*	09.45 - 10.30
Fitness & Squash	17.00 - 21.30	Spinning	18.30 - 19.00	Bodymix	19.30 - 20.20
Jeugdfitness	17.00 - 18.00	TRX	19.00 - 19.30	Absolute yoga	20.30 - 21.15

DINSDAG

Fitness & Squash	08.30 - 11.15				
Fitness & Squash	17.00 - 21.30				
Jeugdfitness	17.00 - 18.00	Spinning	19.30 - 20.15	Total power	18.30 - 19.30

WOENSDAG

Fitness & Squash	08.30 - 11.15	Spinning	08.45 - 09.30	Absolute yoga	09.45 - 10.30
Fitness & Squash	17.00 - 21.30				
Jeugdfitness	17.00 - 18.00	Spinning	20.00 - 20.45	Total body	19.00 - 19.50

DONDERDAG

Fitness & Squash	08.30 - 11.15				
Fitness & Squash	17.00 - 21.30	Spinning	20.30 - 21.15	Aerobics/Step	19.30 - 20.20
Jeugdfitness	17.00 - 18.00				

VRIJDAG

Fitness & Squash	08.30 - 11.15	Total spinning*	08.45 - 09.45	Pilates*	10.00 - 10.45
Fitness & Squash	19.00 - 21.30	Spinning	19.00 - 19.45		

ZATERDAG

Fitness & Squash	09.00 - 11.30	Spinning	09.00 - 09.45		
(tot 10.00 uur vrij trainen)					
Bouwwak gesloten (3, 10, 17 aug)					

ZONDAG

Gesloten					
----------	--	--	--	--	--

* = Kinderopvang

(Week 32,33,34 is kinderopvang gesloten)

Maandag 08.30 - 11.15

Vrijdag 08.30 - 11.15

Sauna & Stoombad

(dames op even / heren op oneven dagen)

Maandag t/m vrijdag 18.30 - 21.15

Ma / wo / vr 09.00 - 11.00

NIEUW ROOSTER VANAF 26 AUGUSTUS 2019