

WINTERROOSTER

vanaf 1 januari 2020



sport&gezondheidscentrum
ZUIDWEST FRIESLAND

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

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	Brazilian Zouk	19.30 - 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	Spinning	19.30 - 20.15	Total Power	18.30 - 19.30

WOENSDAG

Fitness & Squash	08.30 - 12.00	Spinning	08.45 - 09.30	AbsoluteYoga	09.45 - 10.30
Fitness & Squash	14.00 - 21.30			Sportief!Fit (50+)	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 - 11.45				
Fitness & Squash	14.00 - 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	Pilates*	10.00 - 10.45
Fitness & Squash	14.00 - 21.30				
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	09.00 - 11.30	Spinning	09.00 - 09.45		
(tot 10.00 uur vrij trainen)					

ZONDAG

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 / heren op oneven dagen)

Maandag t/m vrijdag 09.00 - 11.15

18.30 - 21.15