

## ROOSTER vanaf 23 augustus

Fitness (tevens openingstijden)			
<b>MAANDAG</b>			
Fitness & squash	08.30 - 12.00	Spinning	08.45 - 09.30
Fitness & squash	14:00 - 21.30	XCO	10:00 - 10:45
		Spinning	18:30 - 19:15
Pre-fitness (12 t/m 15 jaar)	16:30 - 17.30	Bodymix	19:30 - 20:20
		Zouk	20:30 - 22:00
<b>DINSDAG</b>			
Fitness & squash	08.30 - 11.30	Judo	16:00 - 16:50
Fitness & squash	16:30 - 21.30	Total Power	18.30 - 19.30
		Spinning	19:45 - 20:30
<b>WOENSDAG</b>			
Fitness & squash	08.30 - 12.00	Spinning	08.45 - 09.30
		Yoga	09:45 - 10:35
Fitness & squash	14:00 - 21.30	50fit	13:30 - 14:30
Pre-fitness (12 t/m 15 jaar)	16:30 - 17.30	XCO	18:30 - 19:15
		Total Body	19:30 - 20:30

[www.sportcentrumzwf.nl](http://www.sportcentrumzwf.nl) | hoekseize 22 Workum | 0515 - 54 37 49



## ROOSTER vanaf 23 augustus

Fitness (tevens openingstijden)			
<b>MAANDAG</b>			
Fitness & squash	08.30 - 12.00	Spinning	08.45 - 09.30
Fitness & squash	14:00 - 21.30	XCO	10:00 - 10:45
		Spinning	18:30 - 19:15
Pre-fitness (12 t/m 15 jaar)	16:30 - 17.30	Bodymix	19:30 - 20:20
		Zouk	20:30 - 22:00
<b>DINSDAG</b>			
Fitness & squash	08.30 - 11.30	Judo	16:00 - 16:50
Fitness & squash	16:30 - 21.30	Total Power	18.30 - 19.30
		Spinning	19:45 - 20:30
<b>WOENSDAG</b>			
Fitness & squash	08.30 - 12.00	Spinning	08.45 - 09.30
		Yoga	09:45 - 10:35
Fitness & squash	14:00 - 21.30	50fit	13:30 - 14:30
Pre-fitness (12 t/m 15 jaar)	16:30 - 17.30	XCO	18:30 - 19:15
		Total Body	19:30 - 20:30

[www.sportcentrumzwf.nl](http://www.sportcentrumzwf.nl) | hoekseize 22 Workum | 0515 - 54 37 49



Fitness (tevens openingstijden)			
<b>DONDERDAG</b>			
Fitness & squash	08.30 - 11.30	Spinning	19.00 - 19.45
Fitness & squash	16.30 - 21.30	Steps	20:00 - 20:45
<b>VRIJDAG</b>			
Fitness & squash	08.30 - 12.00	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	09.00 - 11.30	Spinning	09:00 - 09:45
(tot 10.00 uur vrij trainen)			
<b>ZONDAG</b>			
Fitness & squash	10.00 - 12.00	Spinning	10:00 - 10:45
(tot 11.00 uur vrij trainen)			

- reserveren groepsles via de app.
- reserveren fitness via toegangssleutel bij binnenkomst.
- hou tijdens het sporten 1,5 m afstand indien mogelijk
- kinderopvang is gesloten

Fitness (tevens openingstijden)			
<b>DONDERDAG</b>			
Fitness & squash	08.30 - 11.30	Spinning	19.00 - 19.45
Fitness & squash	16.30 - 21.30	Steps	20:00 - 20:45
<b>VRIJDAG</b>			
Fitness & squash	08.30 - 12.00	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	09.00 - 11.30	Spinning	09:00 - 09:45
(tot 10.00 uur vrij trainen)			
<b>ZONDAG</b>			
Fitness & squash	10.00 - 12.00	Spinning	10:00 - 10:45
(tot 11.00 uur vrij trainen)			

- reserveren groepsles via de app.
- reserveren fitness via toegangssleutel bij binnenkomst.
- hou tijdens het sporten 1,5 m afstand indien mogelijk
- kinderopvang is gesloten