

Zomerooster van 15 juli t/m 25 augustus 2019

Fitness – accommodatie Gesloten 4 t/m 11 Aug	Groepslessen lessen vervallen van 4 t/m 11 Aug	Instructiebad Gesloten 4 t/m 11 Aug
MAANDAG: 08:00 - 21:30 Vrije Fitness	08:30 - 09:15 Jumping 09:00 - 09:50 Spinning 09:15 - 10:05 WandelFit 10:20 - 11:20 Body Balance 19:00 - 20:15 Loopgroep 19:00 - 19:45 Jumping 19:30 - 20:30 Oldschool 20:00 - 20:50 Spinning 20:00 - 20:50 B-Kick 20:50 - 21:40 Bodypump freestyle	08:00 - 10:00 Vrijzwemmen 10:15 - 10:45 Aquafit 50+ 18:30 - 20:00 Vrijzwemmen 20:15 - 20:45 Aquavaria 21:00 - 21:30 Vrijzwemmen
DINSDAG: 08:00 - 11:30 Vrije Fitness 13:30 - 21:30 Vrije Fitness	09:00 - 09:50 Joywalking 10:00 - 10:50 Perfect Pilates 19:00 - 19:50 Perfect Pilates 19:30 - 20:20 Spinning 19.30 - 20:20 Zumba 20:00 - 21:00 OutdoorFit 20:45 - 21:45 Bodypump	10.30 - 12:00 Vrijzwemmen 14.00 - 15:00 Vrijzwemmen 19:30 - 20:00 Aquavaria 20:15 - 21:00 Combi Aquavaria / Aquapilates 21:00 - 21:30 Vrijzwemmen
WOENSDAG: 08:00 - 11:30 Vrije Fitness 13:30 - 21:30 Vrije Fitness	09:00 - 09:50 Spinning 19:00 - 20:00 Loopgroep 20:05 - 20:50 Spinning 19:30 - 20:20 Steps 20:30 - 21:30 Body Balance	08:00 - 12:00 Vrijzwemmen 19:00 - 21:30 Vrijzwemmen
DONDERDAG: 08:00 - 11:30 Vrije Fitness 13:30 - 21:30 Vrije Fitness	08:30 - 09:20 Joywalking 19:10 - 19:55 B-kick 19:00 - 20:00 Oldschool 20:00 - 21:00 Oldschool 20:00 - 20:50 Spinning 20:00 - 20:50 Joywalking 21:00 - 21:45 Jumping	08:00 - 08:45 Vrijzwemmen 09:00 - 09:30 Aquavaria 09:45 - 10:25 Aquapilates 10:30 - 12:00 Vrijzwemmen 14:00 - 15:00 Vrijzwemmen 19:00 - 21:30 Vrijzwemmen
VRIJDAG: 08:00 - 11:30 Vrije Fitness 13:30 - 21:30 Vrije Fitness	09:00 - 09:50 Zumba 10:00 - 11:00 Bodybalance 09:00 - 10:15 Loopgroep 09:00 - 10:30 NW Wandelgroep 18:45 - 19:45 Bodypump 20:00 - 20:45 Jumping	08:00 - 12:00 Vrijzwemmen 19:00 - 21:30 Vrijzwemmen
ZATERDAG: 09:00 - 13:00 Vrije Fitness	09:00 - 09:50 Spinning 11:00 - 12:00 Oldschool	
ZONDAG: 09:30 - 12:00 Vrije Fitness (gesloten 4/8, 11/8 en 18/8)		

Onderstaande lessen vervallen:

Joywalking: Dinsdag 6 Augustus Donderdag 8,15 en 22 Augustus vervalt ochtend les	* Bodypump: Maandag 29 Juli, 5 Augustus Dinsdag 30 Juli, 6 Augustus Vrijdag 2 en 9 Augustus	* Jumping: Maandag 5 en 12 Augustus Donderdag 8 en 15 Augustus Vrijdag 9 en 16 Augustus
* SlimFit: Maandag 5 en 12 Augustus	*WandelFit: Maandag 22 Juli en 5 Augustus	*Perfect Pilates: Dinsdag 6 Augustus
*Loopgroep: Maandag 5 Augustus Woensdag 7 Augustus Vrijdag 19, 26 Juli en 9 augustus	*Bodybalance: Maandag 15,22,29 Juli, 5 Augustus Woensdag 7 Augustus Vrijdag 9 Augustus	* Oldschool: Maandag 5 en 12 Augustus Donderdag 8 Augustus Zaterdag 10, 17, 24 Augustus
* Spinning: Woensdag 7,14,21 Augustus (ochtend) Zaterdag 10, 17 Augustus	* Zumba: Dinsdag 6 Augustus Vrijdag 9 Augustus	* B-kick: Maandag 29 juli, 5,12 Augustus Donderdag 1,8 en 15 Augustus
Lessen gaan door bij minimaal 4 deelnemers. Opgave gewenst!	* NW Wandelgroep: Vrijdag 26 Juli, 2 en 9 Augustus	* Steps: Woensdag 7 Augustus

**In verband met onderhoud aan onze vloeren in de kleedruimtes is het sportcentrum gesloten van:
Zondag 4 Augustus t/m Zondag 11 Augustus!**