

Frits van der Werff Paramedisch centrum

Sportinstituut Frits van der Werff is ruim 45 jaar een begrip in West-Friesland. Doordat het paramedisch centrum integraal onderdeel is van dit moderne instituut, bieden wij u de meest actieve vorm van therapie. Gediplomeerde therapeuten werken samen met u aan herstel en preventie door verbetering van specifieke kracht, stabiliteit en flexibiliteit.

Voor een duurzaam herstel kunt u zonder inschrijfkosten doorstromen naar reguliere activiteiten van het sportinstituut. Wij geven u graag een advies op maat.

Maak een afspraak voor een intake gesprek met een van onze therapeuten:

**Bel (0229) 217 364 of e-mail:
paramedisch@fritsvanderwerff.nl**



**Fysiotherapie
Hydrotherapie
Rug Stabiliteitstherapie
Zwanger & fit
Herstel na kanker**

**Frits
van der Werff
paramedisch**



Frits van der Werff Sportinstituut
Draafsingel 61, 1623 LC Hoorn
T (0229) 217 364

**Frits
van der Werff**
sportinstituut

Zomerrooster 2017

van 24 juli t/m 3 september



www.fritsvanderwerff.nl

Zomerrooster 2017 van 24 juli t/m 3 september

Openingstijden: maandag t/m donderdag 08.00-22.30, vrijdag 08.00-22.00, zaterdag 08.00-15.30 en zondag 08.45-13.00

Activiteiten	maandag	zaal	dinsdag	zaal	woensdag	zaal	donderdag	zaal	vrijdag	zaal	zaterdag	zaal	zondag	zaal
body attack	20.00-21.00	3									10.00-11.00	2		
body balance	10.00-11.00	3							09.00-10.00	7				
	19.45-20.45	7			20.00-21.00	7								
body-combat					19.00-20.00	2								
body-pump			20.00-21.00	3			20.15-21.15	3			10.15-11.15	3		
buikspiertraining	09.45-10.00	3	09.45-10.00	3	09.45-10.00	2	09.45-10.00	3	09.45-10.00	2	09.45-10.00	7		
	11.00-11.15	2	10.45-11.00	3	10.45-11.00	2	10.45-11.00	2	10.45-11.00	2	10.45-11.00	7	09.45-10.00	3
	18.45-19.00	3	18.45-19.00	2	18.45-19.00	7	19.15-19.30	7	19.15-19.30	7				
	19.45-20.00	3	19.45-20.00	2	19.45-20.00	7	20.15-20.30	7					11.00-11.15	3
callanetics	09.00-09.45	3			09.00-09.45	2			10.00-10.45	2	10.00-10.45	7		
	19.00-19.45	3			10.00-10.45	2								
cardio FUN			19.00-20.00	5	19.30-20.30	5			18.15-19.15	5	09.00-10.00	5		
			20.00-21.00	5										
cardiofun vitaal	11.00-12.00	5			10.00-11.00	5	10.00-11.00	5						
conditie-fitness	10.00-11.00	2/4									12.15-13.15	3/4		
	13.45-14.45	2/4	13.45-14.45	2/4			20.30-21.30	7/4	13.45-14.45	2/4				
			20.45-21.45	2/4										
conditietraining					09.00-09.45	3			09.00-09.45	2				
			20.00-20.45	2										
heren	19.00-19.45	2					09.00-09.45	3						
conditie vitaal			11.00-11.45	2										
CXworx			19.30-20.00	3		3	19.30-20.00	3	10.00-10.30	3	09.45-10.15	3		
fitness	08.00-22.00	4	08.00-22.00	4	08.00-22.00	4	08.00-22.00	4	08.00-21.30	4	08.00-15.00	4	08.45-13.00	4
medisch fitness	<i>op afspraak</i>		<i>op afspraak</i>		<i>op afspraak</i>		<i>op afspraak</i>		<i>op afspraak</i>		<i>op afspraak</i>			
scholieren fitness	15.00-18.00	4	15.00-18.00	4	15.00-18.00	4	15.00-18.00	4	15.00-18.00	4				
fun-X					19.00-19.30	5	19.30-20.00	5						
fun-X Boxing	20.30-21.00	5												
fun-X kids	17.15-18.00	5			17.15-18.00	5								
griit					20.00-20.30	3								
jiu-jitsu (gev.)	21.00-22.00	3			18.45-19.45	3			20.30-21.30	2			09.00-13.00	3
dames v.a. 16 jr.							18.45-19.45	2						
beginners					20.00-21.00	2			19.30-20.30	3			vrij trainen	
judo														
4 t/m 7 jaar					14.30-15.30	2					11.00-12.00	2		
											12.00-13.00	2		
					15.30-16.30	2					13.00-14.00	2		
											14.00-15.00	3		
7 t/m 10 jaar														
11 t/m 14 jaar														
senioren v.a. 16 jr							20.00-21.00	2					09.00-13.00	3
													vrij trainen	

Zomerrooster 2017 van 24 juli t/m 3 september

Openingstijden: maandag t/m donderdag 08.00-22.30, vrijdag 08.00-22.00, zaterdag 08.00-15.30 en zondag 08.45-13.00

Activiteiten	maandag	zaal	dinsdag	zaal	woensdag	zaal	donderdag	zaal	vrijdag	zaal	zaterdag	zaal	zondag	zaal
karate 9 - 15 jr.									17.00-18.00	3				
karate v.a. 16 jr.			20.00-21.00	7					18.00-19.00	3				
pilates mat			09.15-10.00	2			11.00-11.45	2			11.15-12.00	7		
	19.00-19.45	7												
beginners									10.30-11.15	3				
sh'bam	09.00-09.45	2					19.30-20.15	7			09.00-09.45	3		
spinning / rpm			09.00-09.45	6					09.00-09.45	6	09.00-09.45	6	10.00-10.45	6
					17.30-18.15	6								
	19.30-20.15	6			19.30-20.15	6								
step	19.45-20.45	2												
swissbal training					19.00-19.45	7								
tuimelen														
3-4 jr											09.00-09.30	2		
											09.30-10.00	2		
vinyasa yoga							10.00-11.00	7			08.45-09.45	7		
zelfverdediging							17.30-18.30	3						
zumba			10.00-10.45	3										

Aqua zomerrooster 2017

Activiteiten	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Aqua Balance		09.00-09.45	20.00-20.45				
		19.15-20.00					
Aqua Conditie	11.15-12.00				09.45-10.15		
	19.15-20.00						
Aqua Fit	09.00-09.45		09.00-09.45		09.00-09.45	11.15-12.00	
	20.00-20.45			19.15-20.00			
Aqua Vitaal			11.15-12.00		11.15-12.00		
Aqua op maat		11.15-12.00					
Ouder/kleuter	09.45-10.15		09.45-10.15				
Ouder/peuter	10.15-10.45		10.15-10.45		10.15-10.45		
Ouder/baby	10.45-11.15		10.45-11.15		10.45-11.15		
Banen zwemmen	08.00-08.45	07.30-08.45	08.00-08.45		08.00-08.45		
	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30		12.00-12.30		
	20.45-21.30	20.00-20.45	20.45-21.30	20.00-20.45			
ABC volwassenen		09.45-10.30					