

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


Frits
van der Werff
sportinstituut

Lesrooster 2018

(per 3 september)



www.fritsvanderwerff.nl

Lesrooster 2018 van 3 september t/m 31 december

Algemene openingstijden: maandag t/m donderdag 8.00-22.30, vrijdag 8.00-21.30, zaterdag 8.00-15.30, zondag 8.45-14.00
 Fitnesstraining is mogelijk tot 30 minuten voor sluitingstijd

Activiteiten*	maandag	zaal	dinsdag	zaal	woensdag	zaal	donderdag	zaal	vrijdag	zaal	zaterdag	zaal	zondag	zaal
barre	20.30-21.00	7			09.45-10.15 20.00-20.30	2 7			09.45-10.15	3				
body attack	20.00-21.00	3									10.00-11.00		2	
body balance	10.00-11.00	2			20.30-21.30	7			09.00-10.00	7				
body combat					19.00-20.00	2								
body-pump			20.15-21.15	3			20.00-21.00	3			10.15-11.15		3	
buikspiertraining	09.45-10.00 11.00-11.15 18.45-19.00 19.45-20.00	3 2 3 3	09.45-10.00 10.45-11.00 18.45-19.00 19.45-20.00	3 3 2 2	09.45-10.00 10.45-11.00 18.45-19.00 19.45-20.00	3 2 3 3	09.45-10.00 10.45-11.00 19.15-19.30 20.15-20.30	3 2 7 7	09.45-10.00 10.45-11.00 19.15-19.30 20.15-20.30	2 2 7 7	09.45-10.00 10.45-11.00 11.45-12.00	7 7 7	09.30-09.45 11.00-11.15	3 3
body shape	09.00-09.45 19.00-19.45	2 3			09.00-09.45 10.15-10.45	2 2			10.00-10.45	2	10.00-10.45		7	
cardio FUN			19.30-20.30 20.00-21.00	5 5	19.45-20.45	5			18.15-19.15	5	09.00-10.00		5	
cardiofun vitaal	11.00-12.00	5			10.00-11.00	5	10.00-11.00	5						
conditie-fitness	10.00-11.00 13.45-14.45	3/4 2/4	13.45-14.45 20.45-21.45	2/4 2/4			20.30-21.30	7/4	13.45-14.45	2/4	12.15-13.15	3/4		
conditietraining heren	19.00-19.45	2	20.00-20.45	2	09.00-09.45	3			09.00-09.45	2				
conditie vitaal			11.00-11.45	2			09.00-09.45	3	19.30-20.15	3				
CX workx			19.45-20.15	3			19.30-20.00	3			09.30-10.00		3	
fitness	08.00-22.00	4	08.00-22.00	4	08.00-22.00	4	08.00-22.00	4	08.00-21.00	4	08.00-15.00	4	08.45-13.30	4
medisch fitness	op afspraak		op afspraak		op afspraak		op afspraak		op afspraak		op afspraak			
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			20.00-20.30	5			19.30-20.00	5						
fun-X Boxing	20.30-21.15	5			19.00-19.45	5								
fun-X kids			17.15-18.00	5	17.15-18.00	5								
fysiotherapie rugstabiliteitstraining	op afspraak 20.00-21.00*		op afspraak op afspraak		op afspraak op afspraak		op afspraak 20.00-21.00*		op afspraak op afspraak					
zwanqer & fit	op afspraak		op afspraak		op afspraak		op afspraak 20.00-21.00*		op afspraak					
herstel de balans			10.00-12.45*	5					10.00-12.15*	5				
grit					20.00-20.30	2			09.00-09.30	3				
jiu-jitsu (gev.)	20.45-21.45	3			18.45-19.45	3							09.00-13.30	3
dames v.a. 16 jr.							18.45-19.45	2						
beg./gev.					20.00-21.00	3			19.30-21.00	3			vrij trainen**	
judo														
ouder/kind beg.													09.00 - 09.45	2
ouder/kind beg./gev.													09.00-09.45*	2
ouder/kind gev..													10.30-11.15	2
4,5,6 jaar					13.30-14.15	2					11.00-11.45	2		
5,6,7 jaar	16.00-17.00	2			14.30-15.30	2					11.45-12.45	2		
7 t/m 10 jaar	17.00-18.00	2			15.30-16.30	2	15.45-16.45	2	16.00-17.00	2	13.00-14.00	2		
11 t/m 14 jaar			17.30-18.30	2			16.45-17.45	2	17.00-18.00	2	14.00-15.00	3		
techn. judo v.a. 15 jr.									18.30-19.30	2				
kata training									19.30-20.00	2				
wedstr. tr. tot 12 jr.			16.30-17.30	2										
wedstr. tr. v.a. 12 jr.			18.30-19.45	3			17.45-18.45	2						
seniore v.a. 16 jr.			19.00-20.00	2			20.00-21.00	2					09.00-13.30	7
													vrij trainen**	

* cursus start bij voldoende deelname.

** budotraining: vrijtraining voor budoka's vanaf 18 jaar.

Lesrooster 2018 van 3 september t/m 31 december

Algemene openingstijden: maandag t/m donderdag 8.00-22.30, vrijdag 8.00-21.30, zaterdag 8.00-15.30, zondag 8.45-14.00
 Fitnessstraining is mogelijk tot 30 minuten voor sluitingstijd

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				
ontbijttraining			06.30-07.15	4										
ontbijt			07.15-08.00											
pilates mat beginners	19.45-20.30	7	09.15-10.00	2			11.00-11.45	2			11.00-11.45	7		
									10.30-11.15	3				
pilates reformer (pilatesstudio)	10.00-11.00 18.30-19.30 19.30-20.30 20.30-21.30		10.15-11.15 11.15-12.15				09.15-10.15 10.15-11.15 12.30-13.30							
					20.30-21.30				18.00-19.00 20.00-21.00					
sh'bam	09.00-09.45	3					19.30-20.15	7			08.45-09.30	3		
spinning			09.00-09.45	6	17.30-18.15	6			09.00-09.45	6	09.00-09.45	6	10.00-10.45	6
					19.30-20.15	6								
step	19.45-20.45	2												
swissbal training					19.00-19.45	7								
tumelen 3-4 jr.											09.00-09.30	2		
											09.30-10.00	2		
vinyasa yoga			18.45-19.45	7	10.00-11.00	7					08.45-09.45	7		
zelfverdediging					17.30-18.30	3								
zumba			10.00-10.45	3										

hardlooptraining leden van het sportinstituut kunnen op zaterdagmorgen om 08.00 uur deelnemen aan de hardlooptraining.

Aqua zomerrooster 2018

Activiteiten*	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
aqua balance		09.00-09.45 19.15-20.00	20.00-20.45	09.00-09.45			
aqua conditie	11.15-12.00			09.45-10.30			
aqua fit	09.00-09.45 20.00-20.45		09.00-09.45 19.15-20.00		09.00-09.45	11.15-12.00	
aqua vitaal			11.15-12.00		11.15-12.00		
aqua op maat		11.15-12.00		11.15-12.00			
ouder/kleuter	09.45-10.15		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 12.00-12.30 20.45-21.30	08.00-08.45 12.00-12.30 20.00-20.45	08.00-08.45 12.00-12.30 20.45-21.30	08.00-08.45 12.00-12.30 20.00-20.45	08.00-08.45 12.00-12.30	08.00-08.45	
abc zwemlessen	15.30-19.15	15.30-19.15	13.15-19.15	15.30-19.15	13.15-19.00	08.00-14.15	08.00-13.45
abc volwassenen		09.45-10.30					
snorkelen	Informeel naar de tijden bij de receptie						
zwemvaardigheid	Informeel naar de tijden bij de receptie						
survival zwemmen	Informeel naar de tijden bij de receptie						

* cursus start bij voldoende deelname.

** budotraining; vrijetraining voor budoka's vanaf 18 jaar.

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 de Balans**



**Frits
van der Werff**
paramedisch