

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


Frits
van der Werff
sportinstituut

Zomerooster 2018

van 23 juli t/m 2 september



www.fritsvanderwerff.nl

Zomerrooster 2018 van 23 juli t/m 2 september

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					09.45-10.15 19.30-20.00	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			20.00-21.00	7			09.00-10.00	7				
body-pump			20.15-21.15	3			20.00-21.00	3			10.15-11.15	3		
buikspiertraining	09.45-10.00	3	09.45-10.00	3	09.45-10.00	3	09.45-10.00	3	09.45-10.00 10.45-11.00	2 2	09.45-10.00 10.45-11.00	7 7	09.30-09.45 11.00-11.15	3 3
	18.45-19.00 19.45-20.00	3 3	18.45-19.00 19.45-20.00	2 2	18.45-19.00 19.45-20.00	2 3	19.15-19.30 20.15-20.30	7 7						
callanetics	09.00-09.45 19.00-19.45	2 3			09.00-09.45	2					10.00-10.45	7		
cardio FUN			19.30-20.30	5	19.45-20.45	5			18.15-19.15	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									12.15-13.15	3/4		
			13.45-14.45 20.45-21.45	2/4 2/4			20.30-21.30	7/4	13.45-14.45	2/4				
conditietraining			20.00-20.45	2	09.00-09.45	3			09.00-09.45	2				
heren conditie vitaal	19.00-19.45	2	11.00-11.45	2			09.00-09.45	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			20.30-21.00	5			19.30-20.00	5						
fun-X Boxing	20.30-21.15	5			19.00-19.45	5			10.00-10.45	5				
fun-X kids			17.15-18.00	5	17.15-18.00	5								
griit									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. beg./gev.					20.00-21.00	2	18.45-19.45	2	19.30-21.00	3			vrij trainen**	
judo														
4 t/m 7 jaar					14.30-15.30	2					11.00-11.45 11.45-12.45	2 2		
7 t/m 10 jaar					15.30-16.30	2					13.00-14.00	2		
11 t/m 14 jaar											14.00-15.00	3		
techn. judo v.a. 15 jr.														
kata training														
wedstr. tr. tot 12 jr.														
wedstr. tr. v.a. 12 jr.														
senioren v.a. 16 jr.													09.00-13.30 vrij trainen**	7

* cursus start bij voldoende deelname.

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

Zomerooster 2018 van 23 juli t/m 2 september

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
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		
	19.45-20.30	7												
beginners									10.30-11.15	3				
sh'bam							19.30-20.15	7			08.45-09.30	3		
spinning			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												
tuimelen											09.00-09.30	2		
3-4 jr.											09.30-10.00	2		
vinyasa yoga					10.00-11.00	7					08.45-09.45	7		
zumba			10.00-10.45	3										

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

Aqua zomerooster 2018

Activiteiten*	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
aqua balance		09.00-09.45 19.15-20.00	20.00-20.45				
aqua conditie	11.15-12.00						
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					
ouder/kleuter	09.45-10.15 10.15-10.45		09.45-10.15 10.15-10.45		09.45-10.15 10.15-10.45		
ouder/peuter	10.45-11.15		10.45-11.15		10.45-11.15		
ouder/baby							
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		
abc volwassenen		09.45-10.30					
snorkelen	Informeer naar de tijden bij de receptie						
zwemvaardigheid	Informeer naar de tijden bij de receptie						
survival zwemmen	Informeer naar de tijden bij de receptie						

* cursus start bij voldoende deelname.

** budotraining; vrijtraining 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