

# 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	2			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	2	09.45-10.00	3	09.45-10.00	3	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	09.30-09.45	3
	18.45-19.00	2	18.45-19.00	2	18.45-19.00	2	19.15-19.30	7	19.15-19.30	7	11.45-12.00	7	11.00-11.15	3
	19.45-20.00	3	19.45-20.00	7	19.45-20.00	3	20.15-20.30	7	20.15-20.30	7				
body shape	09.00-09.45	2			09.00-09.45	2			10.00-10.45	2	10.00-10.45	7		
	19.00-19.45	3			10.15-11.00	2								
cardio FUN			19.30-20.30	5	19.45-20.45	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	3/4	13.45-14.45	2/4			20.30-21.30	7/4	13.45-14.45	2/4	12.15-13.15	3/4		
	13.45-14.45	2/4	20.45-21.45	2/4										
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						
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	op afspraak		op afspraak		op afspraak		op afspraak		op afspraak					
rugstabiliteitstraining	20.00-21.00*		op afspraak		op afspraak		20.00-21.00*		op afspraak					
zwanqer & fit	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
beg./gev.					20.00-21.00	3			19.30-21.00	3			vrij trainen**	
v.a. 12 jr.							18.45-19.45	2						
judo														
ouder/kind beg.													09.00-09.45	2
ouder/kind beg./gev.													09.45-10.30	2
ouder/kind gev..													10.30-11.15	2
4,5,6 jaar					13.45-14.30	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  
 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				
ontbijttraining			06.30-07.15	4										
ontbijt			07.15-08.00											
pilates mat	19.45-20.30	7	09.15-10.00	2			11.00-11.45	2			11.00-11.45	7		
pilates mat beg.									10.30-11.15	3				
pilates reformer (pilatesstudio)	10.00-11.00		10.15-11.15				09.15-10.15							
	18.30-19.30		11.15-12.15				10.15-11.15							
	19.30-20.30						12.45-13.45		18.00-19.00					
	20.30-21.30				20.30-21.30				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			19.30-20.15	6								
step	19.45-20.45	2												
swissbal training					19.00-19.45	7								
tuimelen											09.00-09.30	2		
3-4 jr.											09.30-10.00	2		
vinyasa yoga			18.45-19.45	7	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 activiteiten

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	07.30-08.45 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		
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: vrijtraining voor budoka's vanaf 18 jaar.