

Lesrooster 2020 van 1 juli t/m 16 augustus 2020

Algemene openingstijden: maandag t/m donderdag 8.00-22.15, vrijdag 8.00-21.30, zaterdag 8.00-15.30, zondag 8.00-14.00

Activiteiten	maandag	zaal	dinsdag	zaal	woensdag	zaal	donderdag	zaal	vrijdag	zaal	zaterdag	zaal	zondag	zaal
body attack	19.45-20.45	3			19.00-20.00	3					10.00-11.00	2		
body balance	10.00-11.00	2			20.00-21.00	3			09.00-10.00	7				
body-pump			20.15-21.15	3			20.00-21.00	3	09.45-10.45	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	2	09.45-10.00	2	09.45-10.00	7		
	11.00-11.15	2	10.45-11.00	2	10.45-11.00	2	10.45-11.00	3	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	2			11.00-11.15	3
	19.45-20.00	5	19.45-20.00	7	19.45-20.00	2	20.15-20.30	5	20.15-20.30	2				
body shape	09.00-09.45	2			09.00-09.45	2	20.15-21.00	7	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	19.45-20.45	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	13.45-14.45	2/4	13.45-14.45	2/4					13.45-14.45	2/4				
conditietraining			20.00-20.45	2	09.00-09.45	3			09.00-09.45	2				
heren	19.00-19.45	2												
conditie vitaal			11.00-11.45	2			09.00-09.45	2						
CX worx			19.45-20.15	3			19.30-20.00	3	09.15-09.45	3	09.30-10.00	3		
fitness	08.00-21.30	4	08.00-21.30	4	08.00-21.30	4	08.00-21.30	4	08.00-21.00	4	08.00-15.00	4	08.00-13.30	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 Boxing	20.45-21.30	5			19.00-19.45	5								
fun-X kids			17.15-18.00	5	17.15-18.00	5								
fun-X teens					18.00-18.45	5								
fysiotherapie	op afspraak		op afspraak		op afspraak		op afspraak		op afspraak					
Budo:	20.45-21.45	2			20.00-21.00	2								
jiu-jitsu / judo sr.									19.30-21.00	3			vrij trainen 08.00-13.30	3
Jiu Jitsu jeugd v.a. 12 jr.							18.45-19.45	2						
judo														
5 t/m 9 jaar					14.30-15.30	2								
5 t/m 8 jaar											11.00-12.00	2		
9 t/m 14 jaar					15.30-16.30	2								
8 t/m 10 jaar											12.00-13.00	2		
Vanaf 10 jaar											13.00-14.00	2		

Lesdeelname reserveren

Voor deelname aan een van de activiteiten is reservering van een les- of trainingstijd noodzakelijk. Dat kan via de Frits van der Werff App. Download de app via de homepage van de website en volg **instructie voor installatie en registratie**.

Lesrooster 2020 van 1 juli t/m 16 augustus 2020

Algemene openingstijden: maandag t/m donderdag 8.00-22.15, vrijdag 8.00-21.30, zaterdag 8.00-15.30, zondag 8.00-14.00

Activiteiten	maandag	zaal	dinsdag	zaal	woensdag	zaal	donderdag	zaal	vrijdag	zaal	zaterdag	zaal	zondag	zaal
karate 9 - 12 jr.									17.00-18.00	3				
karate v.a. 16 jr.			20.00-21.00	7					18.00-19.00	3				
ontbijttraining			06.30-08.00	2										
+ ontbijt *														
pilates mat	19.45-20.30	7	08.45-09.30	2			11.00-11.45	2			11.00-11.45	7		
			09.30-10.15	2							11.45-12.30	7		
sh'bam			19.00-19.45	7			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	09.30-10.15	6
	19.30-20.15	6	10.00-10.45	6	19.30-20.15	6							10.30-11.15	6
step	19.45-20.45	2												
tuimelen											09.00-09.30	2		
vinyasa yoga											08.45-09.45	7		
zumba			10.00-10.45	3										

* alleen 1^e 3 weken zomerperiode (t/m 21 juli).

Aqua activiteiten

Activiteiten	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
aqua balance		09.00-09.40 09.40-10.20 19.20-20.00	20.00-20.40	09.00-09.40 09.40-10.20			
aqua conditie	11.20-12.00						
aqua fit	09.00-09.40 09.40-10.20 19.20-20.00 20.00-20.40		09.00-09.40 09.40-10.20 19.20-20.00		09.00-09.40 09.40-10.20	11.20-12.00	
aqua vitaal			10.40-11.20 11.20-12.00		10.40-11.20 11.20-12.00		
aqua op maat		10.40-11.20 11.20-12.00		10.40-11.20 11.20-12.00			
banen zwemmen	08.00-08.40 12.00-12.30 20.40-21.20	08.00-08.40 12.00-12.30 20.00-20.40	08.00-08.40 12.00-12.30 20.40-21.20	08.00-08.40 12.00-12.30	08.00-08.40 12.00-12.30		
abc zwemlessen	15.00-19.00	15.00-19.00	13.20-19.00	15.00-19.00	13.20-19.00	08.00-14.00	08.00-14.00

Lesdeelname reserveren

Voor deelname aan een van de activiteiten is reservering van een les- of trainingstijd noodzakelijk. Dat kan via de Frits van der Werff App. Download de app via de homepage van de website en volg **instructie voor installatie en registratie**.