

Lesrooster 2020 van 17 augustus t/m 31 december 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	20.00-21.00	3			19.00-20.00	3					10.00-11.00	2		
body balance	10.00-11.00 20.30-21.30	2 7			20.15-21.15	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 11.00-11.15 18.45-19.00 19.45-20.00	2 2 2 5	09.45-10.00 10.45-11.00 18.45-19.00 20.00-20.15	3 2 2 5	09.45-10.00 11.00-11.15 18.45-19.00 20.00-20.15	3 2 3 7	09.45-10.00 10.45-11.00 19.15-19.30 20.15-20.30	2 3 7 5	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 19.15-19.30 20.15-20.30	2 2 7 7	09.30-09.45 11.00-11.15	3 3
body shape	09.00-09.45 19.00-19.45	2 3			09.15-10.00 10.15-11.00	2 2	20.15-21.00	7	10.00-10.45	2	10.00-10.45	7		
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	10.00-11.00 13.45-14.45	2/4 2/4	13.45-14.45 20.15-21.15	2/4 4/7					13.45-14.45 14.45-15.45	2/4 2/4	12.15-13.15	3/4		
conditietraining heren	19.00-19.45	2	20.00-20.45	7	09.00-09.45	3			09.00-09.45	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										
fun-X teens					18.00-18.45	5								
fysiotherapie	op afspraak		op afspraak		op afspraak		op afspraak		op afspraak					
jiu-jitsu	20.45-21.45	2			18.45-19.45 20.00-21.00	2 2			19.30-21.00	3			08.00-13.30 vrij trainen	3
jiu-jitsu / zelfverd. v.a. 11 jr.							18.45-19.45	2						
judo														
ouder-kind judo (beg.)													09.15-10.00	2
ouder-kind judo (beg./gev.)													10.00-10.45	2
ouder-kind judo (gev.)													10.45-11.45	2
5 - 7 jaar					14.30-15.30	2						11.00-12.00	2	
7 - 9 jaar												12.00-13.00	2	
8 - 11 jaar					15.30-16.30	2			16.00-17.00	2				
10 - 12 jaar												13.00-14.00	2	
vanaf 12 jaar			17.30-18.30	2					17.00-18.00	2	14.00-15.00	2		
wedstr.train. (tot 12 jr)			16.30-17.30	2										
wedstr.train. (v.a. 12 jr)			18.30-19.30	2										
senioren			19.00-20.00	2			20.00-21.00	2	18.30-20.00	2			08.00-13.30 vrij trainen*	
kata training			20.00-21.00	2										

* vrij trainen budo vanaf 18 jaar.

Lesdeelnamen 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**. Geldt niet voor jeugdlessen.

Lesrooster 2020 van 17 augustus t/m 31 december 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													08.00-13.30 vrij trainen*	
wit t/m groene band														
vanaf blauwe band														
ontbijttraining + ontbijt														
pilates mat	19.45-20.30	7	08.45-09.30 09.30-10.15	2 2	19.15-20.00	7	11.00-11.45	2	11.00-11.45	3	11.00-11.45 11.45-12.30	7 7		
pilates reformer (pilatesstudio)	10.15-11.15 18.30-19.30 19.30-20.30 20.30-21.30		10.30-11.30 11.30-12.30 13.00-14.00		20.15-21.15		09.00-10.00 10.00-11.00 11.00-12.00		19.00-20.00 20.00-21.00					
sh'bam	09.15-10.00 19.00-19.45	3 7									19.30-20.15	7	08.45-09.30	3
spinning														
			08.30-09.15 19.30-20.15	6 6	17.30-18.15 19.30-20.15	6 6			08.45-09.30 09.45-10.30	6 6	09.00-09.45	6	09.30-10.15 10.30-11.15	6 6
step	19.45-20.45	2												
tuimelen (3-4 jaar)													09.00-09.30	2
vinyasa yoga													08.45-09.45	7
zumba			10.00-10.45	3										

* vrij trainen budo vanaf 18 jaar.

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		11.20-12.00		
aqua op maat		10.40-11.20 11.20-12.00		11.20-12.00			
ouder-kind zwemmen							
ouder-baby/peuter			10.20-10.50		10.20-10.50		
ouder-peuter/kleuter			10.50-11.20		10.50-11.20		
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

Lesdeelnamen 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**. Geldt niet voor jeugdlessen.