

# Groepslessen

The time is Now!

## Fitness

Maandag - donderdag van 08.00 - 21.30

Vrijdag van 08.00 - 21.00

Zaterdag van 8.00 - 15.00, zondag van 8.00 - 13.30

Scholieren: werkdagen van 15.00 - 18.00

**Frits**  
van der Werff

Najaar 2021

	maandag	zaal	dinsdag	zaal	woensdag	zaal	donderdag	zaal	vrijdag	zaal	zaterdag	zaal	zondag	zaal
<b>Energy</b>	20.00-20.30	3			19.00-19.30	3					10.00-10.30	2		
<b>Fight Mix</b>	20.30-21.00	3			19.30-20.00	3					10.30-11.00	2		
<b>Balance</b>	10.00-11.00	3			20.15-21.15	3			8.45-9.45	7				
	20.30-21.30	7							9.45-10.45	7				
<b>Power</b>			20.15-21.15	3			18.45-19.45	3			10.15-11.15	3		
							20.15-21.15	3						
<b>Core</b>			19.45-20.15	3			19.45-20.15	3			9.30-10.00	3		
<b>Dance</b>	9.15-10.00	3					19.00-19.45	7			8.45-9.30	3		
	19.00-19.45	7												
<b>Kettlebell</b>							15.30-16.00	5	15.30-16.00	5				
<b>TBK Circuit</b>	19.45-20.30	5	10.45-11.30	5	20.00-20.45	5			10.45-11.30	5				
<b>Stay Fit Circuit</b>	11.00-11.45	5			10.00-10.45	5	10.00-10.45	5	18.15-19.00	5				
					19.00-19.45	5								
<b>Body Shape</b>	9.00-9.45	2			9.15-10.00	2			10.00-10.45	2	10.00-10.45	7		
	19.00-19.45	3			10.15-11.00	2								
<b>Pilates mat</b>	19.45-20.30	7	8.45-9.30	2	11.00-11.45	2	11.00-11.45	2	11.00-11.45	3	11.00-11.45	7		
			9.30-10.15	2	19.15-20.00	7					11.45-12.30	7		
<b>Conditietraining</b>					9.00-9.45	3	9.00-9.45	2	9.00-9.45	2	12.15-13.00	3		
								7						
<b>Conditietraining Heren</b>	19.00-19.45	2												
<b>Conditie fitness</b>	10.00-11.00	2 4	13.45-14.45	2 4					13.45-14.45	2 4				
	13.45-14.45	2 4												
<b>Spinning</b>	19.30-20.15	6	8.45-9.30	6	17.30-18.15	6			8.45-9.30	6	9.00-9.45	6	9.30-10.15	6
			9.45-10.30	6	19.30-20.15	6			9.45-10.30	6			10.30-11.15	6
<b>Vinyasa Yoga</b>											8.45-9.45	7		
<b>Zumba</b>			10.00-10.45	3										
<b>Ontbijttraining (incl. ontbijt)</b>			6.30-8.00	2										

Reservering van een les- of trainingstijd is noodzakelijk. Dat kan via de Frits van der Werff App.

	maandag	zaal	dinsdag	zaal	woensdag	zaal	donderdag	zaal	vrijdag	zaal	zaterdag	zaal	zondag	zaal
<b>Fun X Jeugd (v.a. 12 jr)</b>	17.15-18.00	5			17.15-18.00	5								
<b>Tuimelen (3-4 jaar)</b>											8.45-9.15	2		
											9.15-9.45	2		
<b>Jiu-jitsu</b>	20.45-21.45	2			18.45-19.45	2			19.30-21.00	3			Vrij trainen*	
					20.00-21.00	2								
zelfverdediging							18.45-19.45	2						
<b>Judo</b>													Vrij trainen*	
ouder-kind judo													9.15-10.00	2
													10.00-11.00	2
5-7 jaar											11.00-11.45	2		
7-9 jaar							17.00-18.00	2			11.45-12.45	2		
8-11 jaar									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		
wedstrijd trainen (tot 12 jr)			16.30-17.30	2										
wedstrijd trainen (v.a. 12 jr)			18.30-19.30	3										
senioren				2			20.00-21.00	2	19.00-20.00	2				
kata training			19.00-20.00	2					18.00-19.00	2				
<b>Karate</b>			18.00-19.00	7					17.00-18.00	3			Vrij trainen*	
			19.00-20.00	7					18.00-19.00	3				

Reservering van een les- of trainingstijd is noodzakelijk. Dat kan via de Frits van der Werff App.  
\*) Vrij trainen budo vanaf 18 jaar.

# Pilatesstudio



Najaar 2021

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
<b>Pilates reformer</b>	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	9.00-10.00 10.00-11.00 11.00-12.00 12.30-13.30	19.00-20.00 20.00-21.00		

Reservering van een les- of trainingstijd is noodzakelijk. Dat kan via de Frits van der Werff App.

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
<b>Aqua Balance</b>		8.40-9.20 9.20-10.00 19.20-20.00		8.40-9.20 9.20-10.00			
<b>Aqua Conditie</b>	11.20-12.00						
<b>Aqua Fit</b>	8.40-9.20 9.20-10.00 19.20-20.00 20.00-20.40		8.40-9.20 9.20-10.00 19.20-20.00 20.00-20.40		8.40-9.20 9.20-10.00	11.20-12.00	
<b>Aqua Vitaal</b>	10.40-11.20		11.20-12.00	10.40-11.20	11.20-12.00		
<b>Aqua op Maat</b>		10.40-11.20 11.20-12.00		11.20-12.00			
<b>Ouder-kind zwemmen</b>							
<i>baby/peuter</i>			10.00-10.30		10.00-10.30		
<i>peuter/kleuter</i>			10.30-11.00		10.30-11.00		
<b>Banen zwemmen</b>	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 20.00-20.40	08.00-08.40 12.00-12.30		

Reservering van een les- of trainingstijd is noodzakelijk. Dat kan via de Frits van der Werff App.

