

Groepslessen

Fitness

Maandag - woensdag van 08.00 - 21.30
 Donderdag en vrijdag van 08.00 - 21.00
 Zaterdag van 8.00 - 14.00, Zondag van 8.00 - 13.30
 Scholieren: werkdagen van 15.00 - 18.00

 **Frits
van der Werff**

Voorjaar 2023

The
time is
Now!

	maandag	zaal	dinsdag	zaal	woensdag	zaal	donderdag	zaal	vrijdag	zaal	zaterdag	zaal	zondag	zaal
Power			20.15-21.15	3			19.30-20.30	3			10.00-11.00	3		
Core			19.45-20.15	3			19.00-19.30	3			9.30-10.00	3		
Balance	10.00-11.00	3			20.15-21.15	3			9.00-10.00	7				
Dance											8.45-9.30	3		
	19.45-20.30	7												
Cardio Boksen	20.00-20.45	3			18.00-18.45	3			10.00-10.45	3	11.15-12.00	3		
Stay Fit Circuit	11.00-11.45	5			10.00-10.45	5	10.00-10.45	5	18.15-19.00	5	12.15-13.00	5		
					19.00-19.45	5								
Body Shape	9.00-9.45	2			9.30-10.15	2			10.00-10.45	2	10.00-10.45	7		
	19.00-19.45	3			10.15-11.00	2								
Pilates mat	20.30-21.15	7	8.45-9.30	2			11.00-11.45	2	11.00-11.45	7	11.00-11.45	7		
			9.30-10.15	2	19.15-20.00	7					11.45-12.30	7		
Conditietraining	10.00-10.45	2	13.45-14.30	2	8.45-9.30	3	9.00-9.45	2	9.00-9.45	2				
	13.45-14.30	2							13.45-14.30	2				
Conditietraining Heren	19.00-19.45	2												
Spinning	19.30-20.15	6	8.45-9.30	6	19.30-20.15	6			8.45-9.30	6			9.30-10.15	6
Vinyasa Yoga											8.45-9.45	7		
Zumba			10.00-10.45	3										
Ontbijttraining (incl. ontbijt)			6.30-8.00	2										

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

Jeugd en Budo

	maandag	zaal	dinsdag	zaal	woensdag	zaal	donderdag	zaal	vrijdag	zaal	zaterdag	zaal	zondag	zaal
Tuimelen (3-4 jaar)											8.45-9.15	2		
											9.15-9.45	2		
Jiu-jitsu	20.15-21.15	2			18.45-19.45	2			19.30-21.00	3			Vrij trainen*	
					20.00-21.00	2								
zelfverdediging							18.45-19.45	2						
Judo													Vrij trainen*	
ouder-kind judo													9.15-10.00	2
													10.00-11.00	2
5-7 jaar											10.00-10.45	2		
7-9 jaar							17.00-18.00	2			10.45-11.45	2		
8-11 jaar									16.00-17.00	2				
10-12 jaar											11.45-12.45	2		
vanaf 12 jaar			18.30-19.45	2					17.00-18.00	2	12.45-13.45	2		
wedstrijd trainen (tot 12 jr)			17.30-18.30	2										
senioren				2			20.00-21.00	2	19.00-20.00	2				
kata training			19.00-20.00	2					18.00-19.00	2				
Karate			19.00-20.00	7					17.00-18.00	3			Vrij trainen*	
			20.00-21.00	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 2022

Pilates reformer

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
10.15-11.15	10.30-11.30	20.15-21.15	9.00-10.00	18.00-19.00		
18.30-19.30	11.30-12.30		10.00-11.00	19.00-20.00		
19.30-20.30	13.00-14.00		11.00-12.00			
20.30-21.30			12.30-13.30			

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

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Aqua Balance		8.40-9.20 9.20-10.00 19.20-20.00	9.20-10.00				
Aqua Conditie	11.20-12.00						
Aqua Fit	8.40-9.20 9.20-10.00 19.20-20.00 20.00-20.40		8.40-9.20 19.20-20.00 20.00-20.40		8.40-9.20 9.20-10.00		
Aqua Vitaal	10.40-11.20	10.40-11.20 11.20-12.00	11.20-12.00		10.00-10.40		
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		
Ouderkind zwemmen							
Baby/peuter			10.00-10.30				
Peuter/kleuter			10.30-11.00				

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

Buikspier- training

 **Frits
van der Werff**
Najaar 2022

	maandag		dinsdag		woensdag		donderdag		vrijdag		zaterdag		zondag	
	zaal		zaal		zaal		zaal		zaal		zaal		zaal	
Buikspierkwartier	9.45-10.00	2	9.45-10.00	3	9.45-10.00	3	9.45-10.00	2	9.45-10.00	2	9.45-10.00	7		3
	10.45-11.00	2	11.00-11.15	3	11.00-11.15	3	11.00-11.15	3	10.45-11.00	2	10.45-11.00	7	11.00-11.15	3
	18.45-19.00	2	18.45-19.00	2				7	20.00-20.15	7				
	19.45-20.00	2	20.00-20.15	7	20.00-20.15	5								