

Openingstijden:

Ma/Di/Do 08.30-22.00
 Woe 07.00-22.00 **NIEUW!**
 Vr: 08.30-21.00
 Za: 09.00-16.00
 Zo: 09.30-16.00

Daluren:

Ma t/m vr: 11.00-17.30
 Za: 11.00-16.00

Tienertijden:

Ma t/m vr: 14.00-18.00
 Za: 09.00-16.00

Kinderopvang*:

Ma t/m vrij 08.30-11.15

* Reserveren verplicht

** Alleen voor gevorderden

MAANDAG**GROEPSLESZAAL 1**

Tijd	Les
09.00-09.55	Yin Yoga
10.00-10.45	XCO
11.00-11.55	Thai Chi
13.30-14.30	Vitaal Fitt

18.15-18.45	CX
18.45-19.45	Body Step
19.45-20.30	Sh'Bam
20.30-21.15	XCO

GROEPSLESZAAL 2

Tijd	Les
09.00-09.55	Body Attack
10.00-10.55	Body Pump

18.15-18.45	Barre NIEUW!
18.45-19.45	TONE
19.45-20.40	Body Attack
20.45-21.30	Body Pump

GROEPSLESZAAL 3

Tijd	Les
09.00-09.55	Spinning*
19.00-19.55	Spinning*
20.15-21.10	Spinning*

GROEPSLESZAAL 4

Tijd	Les
09.00-09.45	Megawalk* NIEUW!

FITNESSZAAL 5

Tijd	Les
19.00-20.00	Fullbody XL
20.00-20.15	Buikspieren

DINSDAG**GROEPSLESZAAL 1**

Tijd	Les
09.15-09.45	CX Worx
10.00-10.45	Sh'Bam NIEUW!
13.00-13.55	Zumba Gold
14.00-14.55	Vinyassa Yoga
16.30-17.25	Hip-Hop 7 t/m 10 jr
17.30-18.25	Clip-Dance 10+
18.45-19.40	Attack/Pump NIEUW!
19.45-20.40	Body Jam

GROEPSLESZAAL 2

Tijd	Les
09.00-09.55	TONE
10.00-10.55	Body Balance

18.15-18.45	CX Worx
18.45-19.30	XCO
19.45-20.40	Pilates
20.45-21.40	Hatha Yoga

GROEPSLESZAAL 3

Tijd	Les
19.30-20.25	Spinning*

GROEPSLESZAAL 4

Tijd	Les
19.00-19.45	Mega Walk*

FITNESSZAAL 5

Tijd	Les
09.00-09.45	Quick Fitt
09.45-10.00	Buikspieren
19.00-20.00	Full Body XL
20.00-20.15	Buikspieren

WOENSDAG**GROEPSLESZAAL 1**

Tijd	Les
09.00-09.55	TONE
10.00-10.45	XCO
18.45-19.30	TONE
19.30-20.00	CX Worx
20.00-20.45	XCO
20.45-21.40	Body Balance

GROEPSLESZAAL 2

Tijd	Les
09.00-09.55	Body Pump
10.00-10.30	Barre

18.30-19.25	Body Attack
19.45-20.40	Body Pump

GROEPSLESZAAL 3

Tijd	Les
09.00-09.55	Spinning*
18.30-19.25	Spinning*
19.45-20.40	RPM*

GROEPSLESZAAL 4

Tijd	Les
19.30-20.15	Mega Walk*

FITNESSZAAL 5

Tijd	Les
09.00-09.30	Full Body
09.30-10.00	Core Training
11.30-12.15	Vitaal Training
17.30-18.15	Kickboksen* (7 t/m 15 jr)
18.15-19.00	Kickboksen (7 t/m 15 jr)
19.00-20.00	Kickboksen** (vanaf 16jr)
20.00-21.00	Boksaktraining (vanaf 16jr)

tel. 0316 221621
didam@aerofitt.nl www.aerofitt.nl

DONDERDAG**GROEPSLESZAAL 1**

Tijd	Les
09.00-09.55	Body Combat
10.00-10.55	Zumba
11.00-11.55	Zumba Gold

18.30-19.00	CX Worx
19.00-19.30	Barre
19.45-20.45	Body Balance

GROEPSLESZAAL 2

Tijd	Les
09.00-09.55	Pilates
10.00-10.55	Hatha Yoga

19.00-19.55	Body Attack
20.00-20.55	Body Pump

GROEPSLESZAAL 3

Tijd	Les
19.00-19.55	Spinning*
20.15-21.15	Freestyle klimtraining met video*

GROEPSLESZAAL 4

Tijd	Les
19.30-20.15	Mega Walk*

FITNESSZAAL 5

Tijd	Les
13.30-14.30	Vitaal Fitt
19.00-20.00	Full Body XL
20.00-20.15	Buikspieren

VRIJDAG**GROEPSLESZAAL 1**

Tijd	Les
09.00-09.45	XCO
09.45-10.15	Barre NIEUW!
10.15-11.10	Body Balance

19.00-19.55	Attack/Pump
-------------	-------------

GROEPSLESZAAL 2

Tijd	Les
09.00-09.55	Body Attack
10.00-10.55	Body Pump
16.45-17.40	Hip-Hop 13 t/m 17 jaar

GROEPSLESZAAL 3

Tijd	Les
09.00-09.55	Spinning*
19.00-19.55	Spinning*

GROEPSLESZAAL 4

Tijd	Les
------	-----

FITNESSZAAL 5

Tijd	Les
16.00-17.00	Tiener Fitt (7 t/m 15 jr)
19.30-20.00	Full Body

ZATERDAG**GROEPSLESZAAL 1**

Tijd	Les
09.45-10.40	Dance4kids 4 t/m 7 jr
10.45-11.40	Dance4kids 8 t/m 12 jr

GROEPSLESZAAL 2

Tijd	Les
10.00-10.55	Body Attack

FITNESSZAAL 5

Tijd	Les
09.15-10.15	Bokszaktraining (vanaf 16jr)
10.15-11.15	Kickboksen** (vanaf 10 jr)
11.30-12.25	Full Body XL NIEUW!

ZONDAG**GROEPSLESZAAL 1**

Tijd	Les
09.45-10.40	Body Combat
10.45-11.15	Barre NIEUW!
11.15-12.10	Body Jam

GROEPSLESZAAL 2

Tijd	Les
10.00-10.55	Body Balance
11.15-12.10	Body Pump

GROEPSLESZAAL 3

Tijd	Les
10.00-10.55	Spinning*
11.00-11.55	Spinning*

GROEPSLESZAAL 4

Tijd	Les
10.00-10.45	Megawalk*

FITNESSZAAL 5

Tijd	Les
10.00-10.30	Full Body