

tel. 0575-82 02 22  
zutphen@aerofitt.nl [www.aerofitt.nl](http://www.aerofitt.nl)

**Openingstijden:**  
Ma t/m Do: 08.00-22.00  
Vr: 08.00-21.00  
Za: 08.45-13.00, Zo: 09.00-13.00  
\* Reserveren verplicht

**Daluren:**  
Ma t/m Vr: 11.00-17.30  
Za: 11.00-13.00

**MAANDAG****DINSDAG****WOENSDAG****GROEPSLESSENZAAL 1**

| Tijd        | Les           |
|-------------|---------------|
| 09.00-09.55 | BodyPump      |
| 10.15-11.10 | BRN           |
| 11.30-12.25 | VitaalFitt    |
| 17.30-18.25 | Hatha Yoga    |
| 18.45-19.25 | Grit Strength |
| 19.30-20.25 | BodyCombat    |
| 20.30-21.25 | BodyBalance   |

**GROEPSLESSENZAAL 2**

| Tijd        | Les                 |
|-------------|---------------------|
| 10.00-10.55 | Spinning by Colour* |
| 19.30-20.25 | Spinning by Colour* |

**ZWEMBAD**

| Tijd        | Les          |
|-------------|--------------|
| 08.00-09.00 | Vrij zwemmen |
| 09.00-09.45 | AquaFitt*    |
| 10.00-10.45 | AquaFitt*    |
| 10.45-13.00 | Vrij zwemmen |
| 18.30-19.15 | AquaDance*   |

**GROEPSLESSENZAAL 1**

| Tijd        | Les        |
|-------------|------------|
| 09.00-09.55 | TONE       |
| 10.00-10.55 | XCORE      |
| 11.00-11.55 | RugFitt    |
| 19.30-20.25 | BodyPump   |
| 20.30-21.25 | Power Yoga |

**GROEPSLESSENZAAL 2**

| Tijd        | Les                 |
|-------------|---------------------|
| 19.30-20.25 | Spinning by Colour* |

**ZWEMBAD**

| Tijd        | Les          |
|-------------|--------------|
| 08.00-13.00 | Vrij zwemmen |
| 18.30-19.15 | AquaFitt*    |

**OUTDOOR**

| Tijd        | Les      |
|-------------|----------|
| 19.30-20.25 | Bootcamp |

**GROEPSLESSENZAAL 1**

| Tijd        | Les           |
|-------------|---------------|
| 09.00-09.55 | BRN           |
| 10.00-10.55 | BodyBalance   |
| 11.00-11.55 | Hatha Yoga    |
| 12.00-12.55 | VitaalFitt    |
| 18.30-19.00 | BARRE TRY-OUT |
| 19.00-19.55 | BodyPump      |
| 20.15-21.00 | XCORE         |

**GROEPSLESSENZAAL 2**

| Tijd        | Les                 |
|-------------|---------------------|
| 19.00-19.55 | Spinning by Colour* |
| 20.00-20.55 | Spinning by Colour* |

**ZWEMBAD**

| Tijd        | Les          |
|-------------|--------------|
| 08.00-09.00 | Vrij zwemmen |
| 09.00-09.45 | AquaFitt*    |
| 09.45-13.00 | Vrij zwemmen |
| 18.30-19.15 | AquaFitt*    |

**DONDERDAG****GROEPSLESSENZAAL 1**

| Tijd        | Les                         |
|-------------|-----------------------------|
| 09.00-09.55 | BodyPump                    |
| 10.15-11.10 | Pilates                     |
| 14.30-15.25 | VitaalFitt                  |
| 17.30-18.25 | Zhineng Qigong <b>NIEUW</b> |
| 19.00-19.55 | BRN                         |
| 20.00-20.55 | Sh'bam <b>NIEUW</b>         |

**GROEPSLESSENZAAL 2**

| Tijd        | Les                 |
|-------------|---------------------|
| 19.30-20.25 | Spinning by Colour* |

**ZWEMBAD**

| Tijd        | Les          |
|-------------|--------------|
| 08.00-13.00 | Vrij zwemmen |
| 18.30-19.15 | AquaDance*   |

**VRIJDAG****GROEPSLESSENZAAL 1**

| Tijd        | Les   |
|-------------|---|
| 09.00-09.55 | Total Body Workout                          |
| 10.00-10.55 | BodyPump                                    |
| 19.30-20.25 | BodyPump <b>NIEUW</b><br>(vanaf 11 januari) |

**GROEPSLESSENZAAL 2**

| Tijd        | Les                 |
|-------------|---------------------|
| 10.00-10.55 | Spinning by Colour* |

**ZWEMBAD**

| Tijd        | Les          |
|-------------|--------------|
| 08.00-09.00 | Vrij zwemmen |
| 09.00-09.45 | AquaDance*   |
| 10.00-10.45 | AquaDance*   |
| 10.45-13.00 | Vrij zwemmen |

**OUTDOOR**

| Tijd        | Les      |
|-------------|----------|
| 09.00-09.55 | Bootcamp |

**ZATERDAG****GROEPSLESSENZAAL 1**

| Tijd        | Les           |
|-------------|---------------|
| 09.00-09.55 | BodyBalance   |
| 10.00-10.45 | Sh'bam        |
| 10.45-11.15 | BARRE TRY-OUT |
| 11.15-12.00 | XCORE         |

**GROEPSLESSENZAAL 2**

| Tijd        | Les                 |
|-------------|---------------------|
| 09.30-10.25 | Spinning by Colour* |

**ZWEMBAD**

| Tijd        | Les          |
|-------------|--------------|
| 11.30-12.45 | Vrij zwemmen |

**ZONDAG****GROEPSLESSENZAAL 1**

| Tijd        | Les           |
|-------------|---------------|
| 09.30-10.25 | BodyPump      |
| 10.45-11.15 | Grit Strength |

**GROEPSLESSENZAAL 2**

| Tijd        | Les                 |
|-------------|---------------------|
| 09.30-10.25 | Spinning by Colour* |

**ZWEMBAD**

| Tijd        | Les          |
|-------------|--------------|
| 09.00-09.45 | AquaDance*   |
| 10.00-10.45 | AquaDance*   |
| 11.00-11.45 | AquaDance*   |
| 12.00-12.45 | Vrij zwemmen |