

tel. 0575-82 02 22
zutphen@aerofitt.nl 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	Total Body Workout
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*
09.45-10.30	AquaFitt*
10.30-13.00	Vrij zwemmen
18.00-18.45	AquaFitt*
18.45-19.30	AquaFitt*

GROEPSLESSENZAAL 1

Tijd	Les
09.00-09.55	Total Body Workout
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
08.00-09.00	Vrij zwemmen
09.00-09.45	AquaFitt*
09.45-13.00	Vrij zwemmen
18.00-18.45	AquaAerobic*
18.45-19.30	AquaAerobic*

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
18.00-18.45	AquaAerobic*
18.45-19.30	AquaAerobic*

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 NIEUW
19.00-19.55	BRN
20.00-20.55	Sh'bam

GROEPSLESSENZAAL 2

Tijd	Les
19.30-20.25	Spinning by Colour*

ZWEMBAD

Tijd	Les
08.00-13.00	Vrij zwemmen
18.00-18.45	AquaFitt*
18.45-19.30	AquaFitt*

VRIJDAG**GROEPSLESSENZAAL 1**

Tijd	Les
09.00-09.55	Total Body Workout
10.00-10.55	BodyPump
19.30-20.25	BodyPump NIEUW

GROEPSLESSENZAAL 2

Tijd	Les
10.00-10.55	Spinning by Colour*

ZWEMBAD

Tijd	Les
08.00-09.00	Vrij zwemmen
09.00-09.45	AquaAerobic*
09.45-10.30	AquaAerobic*
10.30-13.00	Vrij zwemmen
18.30-19.15	AquaFitt*

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*

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	AquaAerobic*
09.45-10.30	AquaAerobic*
10.45-11.30	AquaAerobic*
11.30-12.15	AquaAerobic*
12.15-12.45	Vrij zwemmen