

**OPENINGSTIJDEN**

Ma t/m vrij 07.30 - 22.00 uur, Za &amp; Zo 08.00 - 16:00 uur

Spinning en Float reserveren [www.aerofitt.nl](http://www.aerofitt.nl)

\* Reserveren verplicht

Gelieve 5 minuten voor aanvang van alle lessen aanwezig zijn.

**MAANDAG****GROEPSLESZAAL 1**

TIJD	LES
09.00 - 09.30	CX Worx
09.30 - 10.15	XCORE
10.15 - 11.15	Body Pump
14.30 - 15.15	Zumba Basic
15.45 - 16.40	Zumba Kids 7-12 jr
18.00 - 18.45	XCORE
18.45 - 19.15	CX Worx
19.30 - 20.25	Zumba
20.30 - 21.25	Body Pump

**GROEPSLESZAAL 2**

TIJD	LES
08.45 - 09.55	Stretch & Relax
10.15 - 10.45	BBB
10.45 - 11.45	Body Balance
16.30 - 17.30	Yoga4Kids 7-11jr <b>nieuw</b>
18.30 - 19.00	BBB
19.00 - 19.30	Full body training
19.30 - 20.00	GRIT Strength
20.15 - 20.45	Barre
20.45 - 21.40	Yin Yoga

**ZWEMBAD**

TIJD	LES
07.30 - 08.55	Banen zwemmen
09.00 - 09.30	Peuter zwemmen
09.30 - 10.00	Baby zwemmen
10.15 - 11.45	Banen zwemmen**
12.00 - 12.45	Aqua Vitaal
12.45 - 13.30	Aqua Vitaal
13.30 - 15.00	Gesloten voor AeroFitt
15.00 - 18.30	Zwemles ABC
18.45 - 22.00	Banen zwemmen

**SPINNING**

TIJD	LES
09.00 - 09.55	Spinning
19.00 - 19.55	Spinning Wattage*

**OUTDOOR**

TIJD	LES
19.00 - 20.30	Hardlopen beginners
19.00 - 20.30	Hardlopen duurloop en interval training

**Let op: Locatie:** Park de Nieuweling**DINSDAG****GROEPSLESZAAL 1**

TIJD	LES
08.00 - 08.55	Vitaal Fitt
09.00 - 10.00	Body Pump
10.15 - 11.00	XCORE
11.00 - 11.55	Slow Power
18.00 - 18.45	Body Pump 45min
19.00 - 19.55	Body Attack
20.00 - 20.45	XCORE
20.45 - 21.40	Zumba

**GROEPSLESZAAL 2**

TIJD	LES
08.00 - 08.55	Stretch & Relax
09.00 - 09.55	Yoga - Vinyasa Flow
18.30 - 18.45	Buikspierkwartier
18.45 - 19.15	Full body training
19.35 - 20.30	Kickboksen beginners
20.35 - 21.30	Kickboksen gevorderd

**ZWEMBAD**

TIJD	LES
07.30 - 08.55	Banen zwemmen
09.00 - 09.30	Float AeroFitt*
09.30 - 10.00	Float AeroFitt Yogilates*
10.15 - 11.00	Aquarobics
11.15 - 14.45	Banen zwemmen
15.00 - 18.30	Zwemles ABC
18.45 - 19.15	Float AeroFitt
19.30 - 20.15	Aqua Zumba
20.30 - 22.00	Banen zwemmen

**SPINNING**

TIJD	LES
18.45 - 19.40	Spinning Wattage *
19.45 - 20.15	Sprint

**WOENSDAG****GROEPSLESZAAL 1**

TIJD	LES
09.00 - 09.55	Tone
10.00 - 10.55	Body Pump
11.15 - 12.10	Tai Chi
17.00 - 17.55	Dance4Kids 7-12 jr
18.30 - 19.25	Body Pump
19.45 - 20.40	Body Combat

**GROEPSLESZAAL 2**

TIJD	LES
09.00 - 09.55	Body Balance
10.00 - 10.15	Buikspierkwartier
10.15 - 11.10	Rug Fitt
14.30 - 15.15	Teens Fitness 7-10jr
15.15 - 16.00	Teens Fitness 11-15jr
18.45 - 19.00	Buikspierkwartier
19.00 - 20.00	Full body XL training
20.00 - 21.00	Pilates

**SPINNING**

TIJD	LES
09.00 - 09.55	Spinning
19.00 - 19.55	Spinning *
20.00 - 20.30	Sprint

**ZWEMBAD**

TIJD	LES
07.30 - 10.00	Banen zwemmen
10.15 - 11.00	Aqua Fitt
11.15 - 12.45	Banen zwemmen
13.00 - 17.45	Zwemles ABC
17.45 - 18.30	Sportzwemmen kids
18.30 - 19.10	Oefen zwemmen
19.15 - 20.00	Aqua Fitt
20.00 - 22.00	Banen zwemmen

**OUTDOOR**

TIJD	LES
19.00 - 20.30	Hardlopen Interval training voor gevorderden

**Let op: Locatie:** Park de Nieuweling

# AeroFitt

Westsingel 29, 6921 RX Duiven (sportpark Horsterpark)  
tel. 0316 284961 duiven@aerofitt.nl www.aerofitt.nl

## DONDERDAG

### GROEPSLESSENZAAL 1

TIJD	LES
08.00 - 08.55	Vitaal Fitt
09.00 - 09.30	CX Worx
10.00 - 10.55	Zumba
11.30 - 12.15	Slow Power
18.00 - 18.30	Barre
19.00 - 19.30	Grit Strength
19.30 - 20.00	Grit Athletic
20.00 - 20.45	XCORE
20.45 - 21.40	Zumba

### GROEPSLESSENZAAL 2

TIJD	LES
09.00 - 09.55	Yin Yoga
11.00 - 11.55	Vitaal Training
16.00 - 17.00	Kickboksen 7-10 jr
17.00 - 18.00	Kickboksen 10-21 jr
18.30 - 19.25	Body Balance
19.30 - 20.30	Bokszak training
20.30 - 21.30	Techniek training Bokszak

### SPINNING

TIJD	LES
19.30 - 21.00	Spinning XL Wattage

### ZWEMBAD

TIJD	LES
07.30 - 10.00	Banen zwemmen
10.00 - 11.00	Banen zwemmen**
11.00 - 12.15	Banen zwemmen
12.15 - 13.00	Aqua Vitaal <b>nieuw</b>
13.00 - 13.45	Aqua Vitaal
13.45 - 14.30	Aqua Vitaal
15.00 - 18.30	Zwemles ABC
19.15 - 20.00	Aqua Fitt
20.15 - 22.00	Banen zwemmen

### DALUREN

Ma t/m vrij	07.30 - 08.30 uur 11.00 - 17.30 uur
Zaterdag	11.00 - 16.00 uur

### TIENERTIJDEN

Ma t/m vrij	14.00 - 18.00 uur
Zaterdag	09.00 - 13.30 uur

### KINDEROPVANG

Ma t/m vrij	08.45 - 11.15 uur
-------------	-------------------

## VRIJDAG

### GROEPSLESSENZAAL 1

TIJD	LES
09.00 - 09.55	Rug Fitt
10.00 - 10.45	XCORE
11.00 - 11.55	Body Pump
19.00 - 19.45	XCORE
19.45 - 20.40	Pump/CX combi

### GROEPSLESSENZAAL 2

TIJD	LES
09.00 - 09.55	Yoga - Vinyassa Flow
10.00 - 10.30	Barre
10.30 - 11.30	Body Balance
18.00 - 18.45	Teens Fitness 7-15 jr
18.45 - 19.30	Functionele Training
19.30 - 20.00	Grit Strength
20.15 - 21.30	Stretch & Relax

### SPINNING

TIJD	LES
09.00 - 09.55	Spinning Wattage
19.30 - 20.25	Spinning Wattage *

### ZWEMBAD

TIJD	LES
07.30 - 08.55	Banen zwemmen
09.00 - 09.30	Peuter zwemmen
09.30 - 10.00	Baby zwemmen
10.15 - 11.00	Aqua Fitt
11.15 - 13.45	Banen zwemmen
14.00 - 17.45	Zwemles ABC
17.45 - 18.30	Sportzwemmen kids
18.30 - 19.15	Oefen zwemmen
19.15 - 22.00	Banen zwemmen***

\*\*1 baan voor van Kuppenveld

Maandag 10.00-11.00 & 14.30-15.30

Dinsdag 08.00-10.00

Donderdag 09.00-11.00

\*\*\* 2 februari disco zwemmen, 9

februari afzwemmen

\*\*\*\* ook voor kids die lid zijn

Inloopsprekkuur van Fysiotherapie

Kuppenveld:

Maandag 18.30 - 19.00

Vrijdag 08.30 - 09.00

## ZATERDAG

### GROEPSLESSENZAAL 1

TIJD	LES
09.00 - 09.55	Zumba
10.15 - 11.10	Body Pump

### GROEPSLESSENZAAL 2

TIJD	LES
10.00 - 10.55	Kickboksen 7-15 jaar

### SPINNING

TIJD	LES
09.30 - 10.00	Sprint

### ZWEMBAD

TIJD	LES
08.00 - 12.15	Zwemles ABC
12.30 - 15.45	Banen zwemmen***

### OUTDOOR

TIJD	LES
09.00 - 09.55	Bootcamp

## ZONDAG

### GROEPSLESSENZAAL 1

TIJD	LES
09.30 - 10.00	Barre
10.00 - 10.30	CX Worx
10.30 - 11.00	GRIT Athletic
11.15 - 12.15	Body Pump
12.15 - 13.00	Body Combat 45 min

### GROEPSLESSENZAAL 2

TIJD	LES
09.00 - 09.55	Yin Yoga
10.00 - 10.55	Body Balance
11.15 - 12.15	Fam Bokszakles ****

### SPINNING

TIJD	LES
09.30 - 10.25	Spinning Wattage*

### ZWEMBAD

TIJD	LES
08.00 - 09.45	Banen zwemmen
10.00 - 10.30	Float AeroFitt BBB
10.35 - 11.25	Aqua Fitt
11.30 - 15.45	Banen zwemmen