

OPENINGSTIJDEN

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

Spinning en Float reserveren 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 |
| 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 10-21jr |
| 18.30 - 19.25 | Body Balance |
| 19.30 - 20.30 | Bokszak training |
| 20.30 - 21.30 | Kickboksen Techniek training |

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 |
| 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

*** 1 maart disco zwemmen, 23 maart 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 |