

Openingstijden:

Ma t/m Do: 08.30-22.00

Vr: 08.30-21.00

Za en Zo: 09.00-12.00

Daluren:

Ma t/m Vr: 11.00-13.00 / 14.30-17.30

Za: 11.00-12.00

Tienertijden:

Ma t/m Vr: 14.00-18.00

Za: 09.00-12.00

MAANDAG**GROEPSLESSENZAAL 1**

Tijd	Les
08.45-09.40	BodyPump
09.45-10.40	RugFitt
11.00-11.55	Critical Alignment Yoga
18.00-18.45	BodyAttack
18.45-19.40	BodyPump
19.45-20.30	BRN
20.45-21.40	BodyBalance

GROEPSLESSENZAAL 2

Tijd	Les
19.30-20.25	RPM*

FITNESSZAAL

Tijd	Les
09.00-09.30	BuikBillenBenen*
09.30-10.00	Full Body*
19.00-19.30	BuikBillenBenen*
19.30-20.00	Full Body*

ZWEMBAD

Tijd	Les
07.00-08.30	Vrij zwemmen
08.30-09.15	AquaJoggen*
09.15-10.00	AquaJoggen*
10.00-12.00	Vrij zwemmen
18.00-18.45	AquaJoggen*
18.45-19.30	AquaJoggen*
19.30-20.15	AquaTrimmen*
20.15-21.00	AquaDance*
21.00-22.30	Sfeer zwemmen (16 jaar eo)

OUTDOOR

Tijd	Les
10.00-10.55	Nordic Walking

DINSDAG**GROEPSLESSENZAAL 1**

Tijd	Les
09.00-09.45	XCORE (NIEUW)
09.45-10.30	Barre (NU 45 MIN.)
17.00-17.55	Dance4Kids (groep 3-5)
18.00-18.55	Dance4Kids (groep 6-8)
19.00-19.45	XCORE (NIEUW)
20.00-20.55	Critical Alignment Yoga
21.00-21.55	Critical Alignment Yoga

GROEPSLESSENZAAL 2

Tijd	Les
18.30-19.15	MegaWalk*
19.15-20.10	RPM Wattage*

ZWEMBAD

Tijd	Les
09.00-09.45	AquaFitt*
10.00-12.00	Vrij zwemmen
13.00-13.45	AquaVaria*
14.00-15.00	Vrij zwemmen
18.00-18.45	AquaDance*
19.30-20.15	AquaJoggen*
20.15-21.00	AquaJoggen*
21.00-22.30	Sfeer zwemmen (16 jaar eo)

OUTDOOR

Tijd	Les
19.00-19.55	Bootcamp

WOENSDAG**GROEPSLESSENZAAL 1**

Tijd	Les
09.00-10.00	Hatha Yoga
10.00-11.00	PowerYoga (NIEUW)
11.15-12.15	SeniorFitt
16.00-16.55	Fitt4Kids (groep 5-8)
18.30-19.15	Barre (NU 45 MIN.)
19.15-20.00	BRN
20.00-20.55	BodyBalance

GROEPSLESSENZAAL 2

Tijd	Les
09.00-09.45	RPM Wattage*
11.00-11.45	MegaWalk*

FITNESSZAAL

Tijd	Les
19.00-19.30	BuikBillenBenen*
19.30-20.00	Full Body*

ZWEMBAD

Tijd	Les
07.00-09.00	Vrij zwemmen
09.00-09.45	AquaJoggen*
14.00-15.00	Vrij zwemmen
18.00-18.45	AquaDance*
18.45-19.30	AquaAerobic*
19.30-20.15	AquaJoggen*
20.15-21.00	AquaJoggen*
21.00-22.30	Sfeer zwemmen (16 jaar eo)

DONDERDAG**GROEPSLESSENZAAL 1**

Tijd	Les
18.30-19.25	BodyPump
19.45-20.30	BodyAttack
20.30-21.25	RugFitt

GROEPSLESSENZAAL 2

Tijd	Les
20.00-20.55	RPM*

FITNESSZAAL

Tijd	Les
20.00-20.30	BuikBillenBenen*
20.30-21.00	Full Body*

ZWEMBAD

Tijd	Les
08.45-09.30	AquaJoggen*
10.00-12.00	Vrij zwemmen
13.15-14.00	AquaTrimmen*
14.00-14.30	Natte gymnastiek
14.30-15.00	Vrij zwemmen
18.45-19.30	AquaJoggen*
19.30-20.15	AquaJoggen*
20.15-21.00	Techniek bc+trimmen*
21.00-22.30	Sfeer zwemmen (16 jaar eo)

VRIJDAG**GROEPSLESSENZAAL 1**

Tijd	Les
09.45-10.40	Critical Alignment Yoga
11.00-12.00	SeniorFitt
18.00-18.55	Fitt4Kids (groep 5-8)

GROEPSLESSENZAAL 2

Tijd	Les
09.00-09.45	RPM Wattage*

FITNESSZAAL

Tijd	Les
09.30-10.00	BuikBillenBenen*(TRY OUT)
10.00-10.30	Full Body*(TRY OUT)

ZWEMBAD

Tijd	Les
07.00-08.30	Vrij zwemmen
08.30-09.15	AquaJoggen*
09.15-10.00	AquaJoggen*
10.00-12.00	Vrij zwemmen
13.15-14.00	AquaJoggen*
14.00-15.00	Vrij zwemmen

ZATERDAG**GROEPSLESSENZAAL 1**

Tijd	Les
09.00-09.55	DanceHour (VO)
10.00-10.45	XCORE

GROEPSLESSENZAAL 2

Tijd	Les
10.00-10.45	MegaWalk*

FITNESSZAAL

Tijd	Les
10.00-10.30	BuikBillenBenen*
10.30-11.00	Full Body*

ZWEMBAD

Tijd	Les
13.00-16.00	Vrij zwemmen

ZONDAG**GROEPSLESSENZAAL 1**

Tijd	Les
09.30-10.25	BodyPump

ZWEMBAD

Tijd	Les
10.00-15.00	Vrij zwemmen