

# AeroFitt

## OPENINGSTIJDEN

Ma t/m Vrij 07.30 - 22.00 uur, Za & Zo 08.00 – 16.00 uur

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

\*) reserveren verplicht

Graag 5 minuten voor aanvang van alle lessen aanwezig zijn.

## MAANDAG

### GROEPSLESSENZAAL 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 | Streetdance 7-10 jaar  |
| 16.45 - 17.40 | Streetdance 11-15 jaar |
| 18.00 - 18.45 | XCORE                  |
| 18.45 - 19.15 | CX Worx                |
| 19.30 - 20.25 | Zumba                  |
| 20.30 - 21.25 | Body Pump              |

### GROEPSLESSENZAAL 2

| TIJD          | LES                             |
|---------------|---------------------------------|
| 08.45 - 10.00 | Stretch & Relax                 |
| 10.15 - 10.45 | BBB                             |
| 10.45 - 11.40 | Body Balance                    |
| 16.30 - 17.15 | Yoga4Kids 7-11 jaar*            |
| 17.15 - 18.00 | Yoga4Kids 7-11 jr* <b>Nieuw</b> |
| 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

### GROEPSLESSENZAAL 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           |

### GROEPSLESSENZAAL 2

| TIJD          | LES                  |
|---------------|----------------------|
| 08.00 - 08.55 | Stretch & Relax      |
| 09.00 - 09.55 | Yin Yoga             |
| 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 - 19.45 | Spinning |
| 19.45 - 20.15 | Sprint   |

## WOENSDAG

### GROEPSLESSENZAAL 1

| TIJD          | LES                  |
|---------------|----------------------|
| 09.00 - 09.55 | Tone                 |
| 10.00 - 11.00 | Body Pump            |
| 11.15 - 12.10 | Tai Chi              |
| 17.00 - 17.55 | Dance4Kids 7-12 jaar |
| 18.30 - 19.30 | Body Pump            |
| 19.45 - 20.45 | Body Combat          |

### GROEPSLESSENZAAL 2

| TIJD          | LES                      |
|---------------|--------------------------|
| 09.00 - 09.55 | Body Balance             |
| 10.00 - 10.15 | Buikspierkwartier        |
| 10.15 - 11.10 | Rug Fitt                 |
| 15.00 - 15.45 | Teens Fitness 7-10 jaar  |
| 15.45 - 16.30 | Teens Fitness 11-15 jaar |
| 18.45 - 19.00 | Buikspierkwartier        |
| 19.00 - 20.00 | Full body XL training    |
| 20.00 - 21.00 | Flow Yoga                |

### 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 jaar         |
| 17.00 - 18.00 | Kickboksen 10-21 jaar        |
| 18.30 - 19.25 | Body Balance                 |
| 19.30 - 20.30 | Bokszak training             |
| 20.30 - 21.30 | Kickboksen Techniek training |

### SPINNING

| TIJD | LES |
|------|-----|
|------|-----|

### 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<br>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 jaar |
| 18.45 - 19.30 | Functionele Training    |
| 19.30 - 20.45 | Stretch & Relax         |

**Gewijzigd**

### SPINNING

| TIJD          | LES              |
|---------------|------------------|
| 09.00 - 09.55 | Spinning         |
| 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 & 13.30-14.30  
Dinsdag 08.00-10.00  
Donderdag 09.00-11.00

\*\*\* 3 mei disco zwemmen, 18 mei afzwemmen  
\*\*\*\* ook voor kids die lid zijn

Inlooppreekuur van Fysiotherapie Van 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      |