

Openingstijden

FITNESS & SQUASH

Maandag: 08.00-22.30 uur
 Dinsdag: 09.00-22.30 uur
 Woensdag: 08.00-22.30 uur
 Donderdag: 09.00-22.30 uur
 Vrijdag: 08.00-22.30 uur
 Zaterdag: 09.00-13.00 uur
 Zondag: 09.00-13.00 uur

KINDEROPVANG

09.00-11.30 uur
 09.00-11.30 uur
 09.00-11.30 uur

BODYCIRCUIT - groepsfitnesstraining onder begeleiding

Maandag: 09.00-09.30 uur zaal 4
 20.30-21.30 uur zaal 4
 Dinsdag: 20.00-21.00 uur zaal 4
 Zaterdag: 09.00-10.00 uur zaal 4

BODYPUMP™ - dé originele barbelltraining op muziek

Dinsdag: 09.00-10.00 uur zaal 1
 18.00-19.00 uur zaal 1
 19.00-20.00 uur zaal 1
 Woensdag: 19.00-20.00 uur zaal 1
 Donderdag: 09.00-10.00 uur zaal 1
 18.00-19.00 uur zaal 1
 Vrijdag: 09.00-10.00 uur zaal 1
 20.00-21.00 uur zaal 1
 Zondag: 10.00-11.00 uur zaal 1

BODYJAM™ - diverse dansstijlen in een sportief jasje!

Maandag: 09.30-10.30 uur zaal 1
 20.00-21.00 uur zaal 1
 Vrijdag: 10.00-11.00 uur zaal 1

BODYCOMBAT™ - op vechtsport geïnspireerde groepstraining

Maandag: 19.00-20.00 uur zaal 1
 Woensdag: 20.00-21.00 uur zaal 1

BODYSTEP™ - de ultieme benen en billen les op de step

Dinsdag: 20.00-21.00 uur zaal 1
 Woensdag: 09.00-10.00 uur zaal 1
 Donderdag: 10.00-11.00 uur zaal 1
 19.00-20.00 uur zaal 1

RPM™/SPINNING - fietstraining dat calorieën doet smelten

Maandag: 09.30-10.15 uur zaal 5
 17.45-18.30 uur zaal 5
 19.45-20.45 uur XL (60 min) zaal 5
 Dinsdag: 18.45-19.30 uur zaal 5
 20.30-21.00 uur Xpress (30 min) zaal 5
 Woensdag: 18.45-19.30 uur zaal 5
 Donderdag: 19.45-20.45 uur XL (60 min) zaal 5
 Vrijdag: 18.45-19.30 uur zaal 5
 Zaterdag: 10.15-11.00 uur zaal 5
 Zondag: 09.00-09.45 uur zaal 5

BODYBALANCE™ - mix van tai-chi, yoga, pilates en stretching

Maandag: 09.00-10.00 uur zaal 2
 Dinsdag: 10.00-11.00 uur zaal 1
 20.15-21.15 uur zaal 2
 Woensdag: 09.00-10.00 uur zaal 2
 Donderdag: 21.00-22.00 uur zaal 1
 Zondag: 10.30-11.30 uur zaal 2

XCO® - optimaal resultaat voor de buik- en rugspieren!

Maandag: 10.30-11.15 uur zaal 1
 18.00-18.45 uur zaal 1
 Woensdag: 10.00-10.45 uur zaal 1
 Donderdag: 20.00-20.45 uur zaal 1
 Vrijdag: 19.00-19.45 uur zaal 1
 Zondag: 11.00-11.45 uur zaal 1

ZUMBA® - swingende training op Latijns Amerikaanse muziek

Vrijdag: 18.00-19.00 uur zaal 1

Lesrooster

JUDO

Maandag:	16.00-17.00 uur	9 t/m 11 jr.	zaal 2
	17.00-18.00 uur	12 t/m 15 jr.	zaal 2
	20.15-21.15 uur	senioren	zaal 2
Dinsdag:	16.00-17.00 uur	7 t/m 9 jr.	zaal 2
	17.00-18.00 uur	10 t/m 12 jr.	zaal 2
	18.00-19.00 uur	wedstrijd tr.	zaal 2
	19.00-20.00 uur	kata training	zaal 2
Woensdag:	13.00-13.45 uur	4 t/m 6 jr.	zaal 2
	14.00-14.45 uur	6 t/m 7 jr.	zaal 2
Donderdag:	16.00-17.00 uur	7 t/m 9 jr.	zaal 2
	17.00-18.00 uur	9 t/m 10 jr.	zaal 2

JIU JITSU

Woensdag: 20.15-21.15 uur zaal 2

TAEKWONDO - koreaans karate

Woensdag:	18.00-19.00 uur	6 t/m 13 jr.	zaal 2
	19.00-20.00 uur	vanaf 14 jr.	zaal 2
Donderdag:	19.00-20.00 uur	vanaf 14 jr.	zaal 2
Vrijdag:	18.15-19.15 uur	7 t/m 13 jr.	zaal 2
	19.15-20.30 uur	vanaf 14 jr.	zaal 2

SPELEN BEWEGING - bewegen voor peuters en kleuters

Zaterdag: 10.00-10.45 uur 3 t/m 4 jr. zaal 2
 11.00-11.45 uur 4 t/m 5 jr. zaal 2

KIDS SWING - swingende les voor de kids

Woensdag:	17.00-17.45 uur	6 t/m 9 jr.	zaal 1
Vrijdag:	16.30-17.15 uur	6 t/m 9 jr.	zaal 1
	17.15-18.00 uur	10 t/m 12 jr.	zaal 1

TEEN DANCE

Woensdag: 17.45-18.45 uur 12 t/m 16 jr. zaal 1

KIDS FITNESS

Woensdag:	16.00-16.45 uur	8 t/m 11 jr.	zaal 3
	16.45-17.30 uur	12 t/m 15 jr.	zaal 3

65+ FITNESS - gezellige fitnesstraining voor ouderen

Donderdag: 14.45-15.45 uur zaal 3

NORDIC WALKING - groepswandeling voor gevorderden

Zaterdag: 08.30 - 10.00 uur

XCO WALKING* - train je buik terwijl je in de bossen loopt

Dinsdag: 19.30 - 20.30 uur *van april t/m september

CALLANETICS/BBB - versteviging voor buik, billen en benen

Maandag: 19.15-20.15 uur zaal 2

PERFECT PILATES - shape, power & control!

Maandag:	10.15-11.15 uur	zaal 2
Donderdag:	20.15-21.15 uur	zaal 2