

Tijdschema van 16-08-2010 tot 04-10-2010

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Individuele training op alle niveaus							
Cardio Fitness	08.30-22.00	08.30-22.00	08.30-22.00	08.30-22.00	08.30-21.00	09.00-14.00	09.00-14.00
Quick Fitness circuit	09.00-21.00 ieder heel uur	09.00-21.00 ieder heel uur	09.00-21.00 ieder heel uur	09.00-21.00 ieder heel uur	09.00-20.00 ieder heel uur	10.00-13.00 ieder heel uur	10.00-13.00 ieder heel uur
Kinesis	op afspraak	op afspraak	op afspraak	op afspraak	op afspraak	op afspraak	
FysioFitness	11.30-12.30 op afspraak						
Spierversterkende groepslessen							
Ground Control Pilates zaal 1	10.30-11.30 18.15-19.15	20.30-21.30	18.15-19.15	09.45-10.45	10.30-11.30		
BodyPUMP™ zaal 2	18.30-19.30	09.00-10.00 19.00-20.00	20.30-21.30	19.00-20.00 21.00-22.00		09.00-10.00	10.00-11.00
Conditionele groepslessen							
Low Spinning zaal 3	09.00-09.45 19.15-20.00	09.00-09.45 19.30-20.15 20.30-21.15	09.00-09.45 21.00-21.45	09.00-09.45 19.00-19.45	09.00-09.45 16.30-17.15 17.30-18.15	10.30-11.15	09.30-10.15 10.30-11.15
Top Spinning zaal 3	18.15-19.00 20.30-21.30 XL	18.30-19.15	18.30-19.15	20.00-20.45 20.45-21.30	19.00-20.00 XL nieuw vanaf 03-09	09.30-10.15	11.30-12.15
BodyATTACK™ zaal 2				20.00-21.00			11.00-12.00
Conditionele en spierversterkende groepslessen							
Move 'n Balance zaal 1	19.15-20.15	19.30-20.30	10.15-11.15	13.30-14.30 20.30-21.30			
BOSU Training zaal 1	20.30-21.15	18.30-19.15 nieuw	19.30-20.15	09.00-09.45			
Conditionele en choreografie groepslessen							
Zumba® zaal 2	09.00-09.45	18.00-18.45 21.00-21.45	10.00-10.45 18.30-19.15		10.00-10.45 18.30-19.15	10.00-10.45 11.00-11.45	
Zumba GOLD® zaal 2				18.00-18.45 nieuw			
Step 'n Dance zaal 2	19.30-20.30 niveau 2	20.00-21.00 niveau 1	19.30-20.30 niveau 2				
Aerobics zaal 2	20.30-21.30		09.00-10.00		09.00-10.00		
Senior Vitaal groepslessen							
Senior QuickFit fitnesszaal		10.00-11.00		9.00-10.00			
Senior CardioGym fitnesszaal/zaal 1	13.30-14.30			10.30-11.30			
Senior Spinning zaal 3		09.00-09.45 low spinning		09.00-09.45 low spinning			
Senior Nordic Walking buiten					09.00-10.00 low walking		
Buitenactiviteiten							
Nordic Walking			19.30-20.30 wandelgroep		09.00-10.00 low walking	10.00-11.15 wandelgroep	
Gratis faciliteiten voor leden							
Kinderopvang	08.30-12.00 0 tot 4 jaar	08.30-12.00 0 tot 4 jaar	08.30-12.00 0 tot 4 jaar	08.30-12.00 0 tot 4 jaar	08.30-12.00 0 tot 4 jaar		
Sauna	10.00-22.00 gemengd	13.30-22.00 gemengd	10.00-22.00 dames	13.30-22.00 gemengd	10.00-20.30 gemengd	10.00-13.30 gemengd	10.00-13.30 gemengd