



Tijdschema van 2-1-2012 tot 2-4-2012

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Individuele training							
Cardio Fitness / Milon Cirkel	08.00-22.00	08.00-22.00	08.00-22.00	08.00-22.00	08.00-20.00	09.00-14.00	09.00-14.00
Kinesis	op afspraak	op afspraak	op afspraak	op afspraak	op afspraak	op afspraak	
Spierversterkende training							
CXWORX™ zaal 1 of zaal 2	10.00-10.30 zaal 2	20.00-20.30 zaal 2	10.00-10.30 zaal 2 18.00-18.30 zaal 2 21.30-22.00 zaal 1	20.00-20.30 zaal 1	18.00-18.30 zaal 2	10.00-10.30 zaal 2	
BodyBALANCE™ (body&mind) zaal 1	08.45-09.45	17.45-18.45	20.30-21.30	20.30-21.30			11.15-12.15
Hatha Yoga NIEUW (body&mind) zaal 1				19.00-20.00 NIEUW			
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		09.00-10.00	10.00-11.00
Conditionele training							
Zumba® zaal 2	09.00-09.45	18.00-18.45 20.45-21.30	10.30-11.15 18.30-19.15		10.00-10.45 18.30-19.15	10.30-11.15	
Zumba GOLD® zaal 2		10.30-11.15		18.00-18.45			
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 20.30-21.15	09.00-09.45 19.00-19.45	09.00-09.45 17.00-17.45	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	18.15-19.15 XL	18.30-19.15	20.00-20.45 20.45-21.30	18.30-19.30 XL	09.30-10.15	11.30-12.15
BodyATTACK™ zaal 2				20.00-21.00			
Conditionele en spierversterkende training							
Bodyshape zaal 1	19.15-20.15	19.30-20.30	10.15-11.15	13.30-14.30			
Total Body Training zaal 1	20.30-21.15		19.30-20.15				
Step 'n Dance zaal 2	19.30-20.30		19.30-20.30				
Aerobics zaal 2	20.30-21.30		09.00-10.00		09.00-10.00		
Senior Vitaal training							
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 Multi Move Fitnesszaal	10.15-11.15						
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					09.00-10.00 low walking	10.00-11.15 wandelgroep	
BOOTCAMP						9.30-10.30	
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	10.00-22.00 gemengd	10.00-22.00 dames	10.00-22.00 gemengd	10.00-19.30 gemengd	10.00-13.30 gemengd	10.00-13.30 gemengd