Groepslesrooster 2020

Vanaf 3 Februari 2020

DENNENMARKEN FITNESS & HEALTH

Tijd	Ma.	Di.	Wo.	Do.	Vr.	Za.	Zo.
07:00u.	Abs Session 07:30 - 07:45		Abs Session 07:30 - 07:45		Abs session 07:30 - 07:45		
08:00u.					Fast Fit 08:00 - 08:30		
09:00u.	Bodypump 09:00 - 10:00	Aquafit 09:00 - 09:45	Circuit 09:00 - 09:30	Aquafit 09:00 - 09:45	Circuit 09:00 - 09:30	Fit & Fight 09:15 - 10:15	GRIT Strength 09:30 - 10:00
	Circuit 09:00 - 09:30	Burn - Try Out 09:00 - 10:00	Aquafit 09:00 - 09:45	Yoga 09:00 - 10:00	Aquafit 09:00 - 09:45	Zwemles Blub 1 + 2 09:30 - 10:15	
	Aquafit 09:00 - 09:45	Aquafit 09:45 - 10:30	Sh'bam - Try out 09:00 - 10:00		Bodypump 09:00 - 10:00	Bodyattack 09:30 - 10:15	
	Abs Session 09:30 - 09:45		Fit & Fight 09:00 - 10:30		W.O.D. 09:00 - 10:00		
	Aquafit 09:45 - 10:30		Bodypump 09:00 - 09:45		Abs Session 09:30 - 09:45		
			Abs Session 09:30 - 09:45				
			Bodyattack Try Out 09:45 - 10:30				
10:00u.	Easy Fit - Fitness 10:00 - 11:20	Spinning 10:00 - 11:00	Easy Fit - Fitness 10:00 - 11:20	Yoga 10:00 - 11:00	Easy Fit - Fitness 10:00 - 11:20	Kids Tennis (TTA) 10:00 - 11:00	Spinning 10:00 - 11:00
	Yoga 10:15 - 11:15	Yoga 10:00 - 11:00	Bodybalance 10:00 - 11:00		Bodybalance 10:00 - 11:00	Bodypump 10:15 - 11:00	Tone 10:00 - 11:00
						Zwemles Blub 3 + 4 10:15 - 11:00	Abs Session 10:30 - 10:45
						Fit & Fight Kids 10:15 - 11:00	
11:00u.	Easy Fit - Aqua 11:30 - 12:00	Abs Session 11:00 - 11:15	Easy Fit - Aqua 11:30 - 12:00		Spinning 11:00 - 12:00	Abs Session 11:00 - 11:15	Sh'bam 11:00 - 12:00
					Easy Fit - Aqua 11:30 - 12:00	Zwemles Blub 5 + 6 11:00 - 11:45	Kids Crosstraining 6-15 jaar 11:00 - 12:00
						Zwemles B + C 11:45 - 12:45	Bodybalance 11:00 - 12:00
12:00u.							
13:00u.					Teddybeer zwemmen 13:00 - 13:30	Zeemeerminzwemmen 13:00 - 14:00	Abs Session 13:00 - 13:15
					Zwemles Blub 1 + 2 13:45 - 14:30		
14:00u.			Zwemles Blub C 14:30 - 15:30		Zwemles Blub 3 + 4 14:30 - 15:15		Family Zwemmen 14:00 - 15:45
			Zwemles B 14:30 - 15:30				
15:00u.			Teddybeer zwemmen 15:30 - 16:00		Zwemles Blub 5 + 6 15:15 - 16:00		
			Zeemeermin Zwemmen 15:30 - 16:30				
16:00u.	Zwemles Blub 1 + 2 16:00 - 16:45	Zwemles Blub 1 + 2 16:00 - 16:45	Zwemles Blub 1 + 2 16:00 - 16:45	Zwemles Blub 2 + 3 16:00 - 16:45	Zwemles B 16:00 - 17:00		
	Zwemles Blub 3 + 4 16:45 - 17:30	Kids Fitness (6-9 jaar) 16:15 - 17:00	Zwemles Blub 3 + 4 16:45 - 17:30	Kids Zwemvaardigheid 16:45 - 17:45	Teddybeer zwemmen 16:00 - 16:30		
		Zwemles Blub 3 + 4 16:45 - 17:30		Zwemles Blub 4 16:45 - 17:30			
17:00u.	Zwemles Blub 5 + 6 17:30 - 18:15	Kids Fitness (10-15 jaar) 17:00 - 18:00	Zwemles Blub 5 + 6 17:30 - 18:15	Fit & Fight Kids (6-10 jaar) 17:00 - 18:00	Kids Fitness (10-15 jaar) 17:00 - 18:00		
		Zwemles Blub 5 + 6 17:30 - 18:15					
18:00u.		Tone 18:30 - 19:30	GRIT Cardio 18:30 - 19:00	Fit & Fight Kids (10-15 jaar) 18:00 - 19:00			
			Bodypump 18:45 - 19:30	Burn 18:45 - 19:45			
19:00u.	GRIT Strength 19:00 - 19:30	Abs Session 19:00 - 19:15	Abs Session 19:00 - 19:15	Abs Session 19:00 - 19:15	Abs Session 19:00 - 19:15		
	Abs Session 19:00 - 19:15	High Low 19:30 - 20:30	Spinning 19:30 - 20:30	Fit & Fight (Shadow) 19:00 - 20:00	Spinning 19:30 - 20:30		
	Spinning 19:30 - 20:30		Bodyjam 19:30 - 20:30	Bodybalance 19:45 - 20:45			
	Bodyattack 19:30 - 20:30		W.O.D. 19:30 - 20:30				
	Aquafit 19:30 - 20:30						
20:00u.	W.O.D. 20:00 - 21:00	W.O.D. 20:00 - 21:00	Yoga 20:30 - 21:30	Fit & Fight (Full contact) 20:00 - 21:15	Abs Session 20:30 - 20:45		
	Bodypump 20:30 - 21:30	Bodybalance 20:30 - 21:30		Abs Session 20:30 - 20:45			
		Abs Session 20:30 - 20:45					
21:00u.							

Fitness | The BOX | Groepsles Zaal | Zwembad | Yogazaal | Spinning Zaal | Fitness

Try out lessen worden 3 maanden na start ge valueerd en indien het animo toereikend is aangepast naar een vaste les. Openingstijden: Maandag t/m vrijdag 7.00 tot 22.00 Zaterdag en Zondag 9.00 tot 16.00 uur. The Box is dagelijks geopend tot 23.00 uur. Zwem en sauna faciliteiten sluiten 15 minuten v r sluitingstijd.