

Zomervakantie

Gedurende de **zomervakantie (12 juli t/m 22 augustus 2021)** zal er met een aangepast rooster gewerkt worden. In deze vakantie is het voor alle leden mogelijk om ook met andere activiteiten mee te doen. Je bent van harte welkom bij één van de onderstaande lessen.

Openingstijden:

Maandag t/m donderdag: 08.30-22.00 uur
Vrijdag: 08.30-21.00 uur
Zaterdag: 08.45-13.00 uur
Zondag: gesloten

Vrije Fitness:

Is mogelijk tijdens de openingstijden

Virtuele lessen:

Zowel cycling als pump kunnen virtueel in de spinningzaal op afspraak. Alleen of met meerdere personen.

Groepslesrooster:

Maandag:

Tijd	Soort les
09.00-10.00 uur	Fit & Vitaal 14+
19.00-20.00 uur	Fit & Vitaal 14+
19.00-20.15 uur	Judo 12+
19.30-20.30 uur	Spinning 14+
20.30-21.30 uur	Pilates 14+

Dinsdag:

Tijd	Soort les
09.00-10.00 uur	Fit & Vitaal 14+
19.00-20.00 uur	Karate 12+
20.15-21.30 uur	Fit & Power 14+

Woensdag:

Tijd	Soort les
09.00-10.00 uur	Fit & Vitaal 14+
16.00-17.00 uur	Judo 4-7 jaar
17.00-18.00 uur	Judo 8-11 jaar
18.00-19.00 uur	Karate en jiu-jitsu 8-11 jaar
19.00-20.00 uur	Jiu-jitsu 12+
20.00-21.15 uur	Judo 12+
20.15-21.30 uur	Fit & Power 14+

Donderdag:

Tijd	Soort les
10.00-11.00 uur	Fitness 60+
19.00-20.00 uur	Thai-Bo 14+
20.15-21.15 uur	Fit & Vitaal 14+

Vrijdag:

Tijd	Soort les
09.00-10.00 uur	Fit & Vitaal 14+
10.00-11.00 uur	Fit & Vitaal 14+
18.00-19.00 uur	Fitness 8-16 jaar
19.00-20.00 uur	Fit & Vitaal 14+

Zaterdag:

Tijd	Soort les
09.00-10.15 uur	Fit & Power 14+
09.30-10.30 uur	Spinning® 14+
11.00-12.00 uur	Calistenics 12+ (alleen laatste 3 wk 7 t/m 21-8-2021)
09.30-12.45 uur	Open mat training 12+