

FITNESSLESSEN

Tijd	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	ZA	ZO
09.00	Fit&Vitaal Boyd	Fit&Vitaal Boyd	Fit&Vitaal Boyd		Fit&Vitaal Boyd	Fit&Power75 Henk	
9.30						Spinning Bram	Club Power Virtueel
10.00				Fit 60+ Boyd	Fit&Vitaal Boyd		
15.00			Fit&Power60 Henk				
17.00			Fitness 8-11 Henk		Fitness 8-11 Boyd		
18.00			Fitness 12-16 Henk		Fitness 12-16 Boyd		
19.00	Fit&Vitaal Boyd	Fit&Power 75 Henk	Fit&Power75 Henk	Fit&Vitaal Roland	Fit&Vitaal Boyd		
19.30	Spinning Angela						
20.30	Pilates Roland			Thai-Bo Roland			

VECHTSporten

Tijd	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	ZA
9.00						Judo 4-7 Roland
10.00						Judo 8-12 Roland
15.45	Judo 4-7 Roland	Judo 4-7 Roland				
16.45	Judo 8-12 Roland	Judo 8-12 Roland	Judo 8-12 Roland	Judo 7-11 Roland	Jiu-jitsu 8-12 Roland	
17.45	Judo 8-12 W Roland	Karate 8-12 Roland	Jiu-jitsu 8-12 Roland	Judo 12-16 Roland	Jiu-jitsu 10+ W Roland	W=Wedstrijd- training
19.00	Judo 13+ W Roland 75	Karate 13+ Roland	Jiu-jitsu 13+ Roland	Judo 13+ W Danny 75	Jiu-jitsu 13+ Roland	
20.00		Kickboksen 14+ Henk 20.30-21.30	Judo 13+ Roland 75			

Virtuele lessen:

Indoorcycling en ClubPower

Kan op elk moment van de dag. Vergeet niet bij de receptie te reserveren.

Vrije Fitness:

Is mogelijk tijdens de openingstijden. Hou rekening met de **fitnesslessen**, het kan dan **druk zijn in de fitnesszaal** en **apparatuur kan gereserveerd zijn voor de lessen**.

OPENINGSTIJDEN		Van De Kamp Sport
Ma-Do	08.30-22.00 uur	Edvard Munchweg 23 1328 MA Almere T: 036-5374544 E: info@vandekampsport.nl I: www.vandekampsport.nl
Vr.	08.30-21.00 uur	
Za:	08.30-13.00 uur	
Zo:	09.00-13.00 uur	