

## SPINNING

<b>Maandag:</b>	09.00 - 09.30	Tessa
	19.00 - 19.30	Janet
	19.45 - 20.30	Janet
<b>Dinsdag:</b>	09.00 - 09.30	Martijn
	19.30 - 20.30	Hans
<b>Woensdag:</b>	09.00 - 09.30	Jonathan
	19.30 - 20.20	Janet
<b>Donderdag:</b>	09.00 - 09.30	Jonathan
<b>Vrijdag:</b>	09.00 - 09.30	Carolien
	19.00 - 20.00	Hiske



Openingstijden fitnesszaal

**maandag t/m vrijdag:**  
07.00 uur - 22.30 uur

**zaterdag:**  
08.45 uur - 13.00 uur

**zondag:**  
09.00 uur - 15.00 uur

Reserveer uw groepslessen via onze  
**Sportstad App**

## CIRCUITVORMEN

<b>Maandag:</b>	09.30 - 10.00	Circuit	Tessa
	18.30 - 19.15	Crossbox	Desley
	19.30 - 20.00	Switching	Jelco
	19.30 - 20.15	Crossbox	Desley
	20.00 - 20.30	Core	Jelco
<b>Dinsdag:</b>	08.45 - 09.30	Circuit	Carolien
	09.30 - 10.00	Switching	Martijn
	14.00 - 14.30	Switching	Martijn
<b>Woensdag:</b>	09.30 - 10.00	Switching	Jonathan
	19.00 - 19.45	Crossbox	Desley
<b>Donderdag:</b>	09.30 - 10.00	Switching	Martijn
<b>Vrijdag:</b>	08.30 - 09.30	Circuit	Dennis
	09.30 - 10.00	Switching	Martijn
	10.00 - 11.00	Fysiotraining	Carolien
	19.00 - 19.45	Crossbox	Desley

## Aquasporten GROEPSLESSEN IN HET ZWEMBAD

<b>Woensdag:</b>	09.00	Aquarobics
	10.30	Aquatrimmen
	19.30	Aquajoggen
	20.15	Aquarobics



Als lid van ons fitnesscentrum heeft u 10%  
korting op Aquafitness

## BEWEGEN OP MUZIEK

<b>Maandag:</b>	09.00 - 09.45	Dynamics	Miranda
	10.00 - 10.45	BodyBalance	Miranda
	19.00 - 19.45	BodyCombat	Miranda
	20.00 - 20.45	Sh'Bam	Bas
<b>Dinsdag:</b>	09.00 - 09.45	Total Body	Berber
	10.00 - 11.00	Pilates	Jessica
	17.30 - 18.00	Grit Strength	Tessa
	18.30 - 19.30	BodyPump	Vita
	19.45 - 20.45	BodyBalance	Vita
<b>Woensdag:</b>	09.00 - 09.45	Callanetics	Miranda
	10.00 - 11.00	Fit & Vitaal	Miranda
	18.45 - 19.15	Grit Strength	Bo
	19.30 - 20.15	Barre	Brenda
	20.30 - 21.30	Sh'Bam Mix	Janet
<b>Donderdag:</b>	09.00 - 09.45	Dynamics	Elsbeth
	10.00 - 11.00	Yoga	Elsbeth
	17.00 - 18.00	Yoga	Jessica
	18.45 - 19.30	BodyCombat	Miranda
	19.45 - 20.30	BodyPump	Vita
	20.45 - 21.30	BodyBalance	Vita
<b>Vrijdag:</b>	09.00 - 09.45	Dynamics	Marrit
	10.00 - 11.00	Pilates	Marrit
	19.00 - 19.45	Attack	Bas
	20.00 - 20.45	Zumba	Puk
<b>Zaterdag:</b>	09.00 - 10.00	BodyPump	Vita
	10.15 - 11.15	Sh'Bam	Angelique
<b>Zondag:</b>	10.30 - 11.15	Zumba	Puk
	11.30 - 12.30	Pilates	Jessica