

## SPINNING

<i>Maandag</i>	09:00 - 09:30
<i>Dinsdag</i>	19:30 - 20:30
<i>Woensdag</i>	09:00 - 09:30
<i>Donderdag</i>	19:30 - 20:30
<i>Vrijdag</i>	09:00 - 09:30

## CIRCUITVORMEN

<i>Maandag</i>	09:30 - 10:00 18:30 - 19:15 19:30 - 20:15	Circuit Crossbox Crossbox
<i>Dinsdag</i>	08:45 - 09:30 09:30 - 10:00	WOD Circuit
<i>Woensdag</i>	09:30 - 10:00 18:00 - 18:45	Circuit WOD
<i>Donderdag</i>	09:00 - 09:30	Circuit
<i>Vrijdag</i>	08:30 - 09:00 09:30 - 10:00 19:00 - 19:45	WOD Circuit Crossbox

## BEWEGEN OP MUZIEK

<i>Maandag</i>	09:00 - 09:45 10:00 - 11:00 17:00 - 18:00 18:30 - 19:15 19:20 - 20:05 20:10 - 20:55	Dynamics BodyBalance Yoga BodyPump BodyCombat Sh'Bam
<i>Dinsdag</i>	09:00 - 09:45 10:00 - 11:00 19:00 - 19:45 20:00 - 20:45	Total Body Pilates BodyPump BodyBalance
<i>Woensdag</i>	09:00 - 09:45 10:00 - 10:45 18:45 - 19:15 19:30 - 20:00 20:15 - 21:00	Dynamics Fit en Vitaal Grit Strength Barre Sh'Bam
<i>Donderdag</i>	09:00 - 09:45 10:00 - 11:00 17:00 - 18:00 18:45 - 19:30 19:45 - 20:30 20:45 - 21:30	Dynamics Yoga Yoga BodyCombat BodyPump BodyBalance
<i>Vrijdag</i>	09:00 - 09:45 10:00 - 11:00 18:30 - 19:00 19:00 - 19:45	Dynamics Pilates Barre Attack
<i>Zaterdag</i>	09:00 - 09:45 10:00 - 10:45	BodyPump Sh'Bam



Openingstijden fitnesszaal

### MAANDAG T/M VRIJDAG:

07:00 uur - 22:30 uur

### ZATERDAG:

08:45 uur - 13:00 uur

### ZATERDAG:

09:00 uur - 15:00 uur

Reserveer uw vrije fitness en groepslessen via onze Sportstad App

### Aquasporten

## GROEPSLESSEN IN HET ZWEMBAD

### Maandag:

10:30 Aquajoggen  
19:30 Aquarobics  
20:30 Aquatrimmen

### Woensdag:

09:00 Aquarobics  
10:30 Aquatrimmen  
19:30 Aquajoggen  
20:30 Aquarobics

### Dinsdag:

20:15 Aquavaria

### Vrijdag:

09:15 Aquajoggen  
11:00 Aquafitness



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