

SPINNING

Maandag	09:00 - 09:30 19:00 - 19:30 19:35 - 20:30
Dinsdag	09:00 - 09:30 19:30 - 20:30
Woensdag	09:00 - 09:30 19:30 - 20:15
Donderdag	09:00 - 09:30
Vrijdag	09:00 - 09:30 19:30 - 20:30
Zondag	10:00 - 11:00

CIRCUITVORMEN

Maandag	09:30 - 10:00 17:30 - 18:00 18:30 - 19:15 19:30 - 20:15	Circuit WOD Crossbox Crossbox
Dinsdag	08:45 - 09:30 09:30 - 10:00 17:30 - 18:00	WOD Circuit WOD
Woensdag	09:30 - 10:00 17:30 - 18:00	Circuit WOD
Donderdag	09:30 - 10:00	Circuit
Vrijdag	08:45 - 09:30 09:30 - 10:00 19:00 - 19:45	WOD Circuit Crossbox

BEWEGEN OP MUZIEK

Maandag	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 Sportstad Dance
Dinsdag	09:00 - 09:45 10:00 - 11:00 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00	Total Body Pilates BodyPump BodyBalance
Woensdag	09:00 - 09:45 10:00 - 10:45 18:45 - 19:15 19:30 - 20:00 20:25 - 21:10	Attack Fit en Vitaal Grit Strength Barre Sh'Bam
Donderdag	09:00 - 09:45 10:00 - 11:00 17:00 - 18:00 18:45 - 19:30 19:45 - 20:30 20:30 - 21:30	Dynamics Yoga Yoga BodyCombat BodyPump BodyBalance
Vrijdag	09:00 - 09:45 10:00 - 11:00 19:00 - 19:45	Dynamics Pilates Attack
Zaterdag	09:00 - 10:00 10:00 - 10:45	BodyPump Sh'Bam
Zondag	10:00 - 11:00	Pilates



Openingstijden fitnesszaal

MAANDAG T/M VRIJDAG:

07:00 uur - 22:30 uur

ZATERDAG:

08:45 uur - 13:00 uur

ZONDAG:

09:00 uur - 14:00 uur

Reserveer uw groepslessen via
de Sportstad App

Aquasporten

GROEPSLESSEN IN HET ZWEMBAD

Woensdag:

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



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