

maandag overdag

	zaal
09.00 Aquavaria	5
09.15 Pilates	3
09.15 Be Fit & Shape	1
09.30 Core Synergy*	4
10.00 Volwassen zwembles	5
10.30 Hatha Yoga***	3
17.00 Kids Challenge 8 t/m 12 jr	1
18.00 Jeugdfitness 12 t/m 15 jr	4

maandag avond

	zaal
19.00 Pilates	3
19.15 Xcore**	1
19.30 Aqua Fit 4 You	5
20.00 Strenght Synergy*	4
20.15 Aquajogging	5
20.15 Hatha Yoga***	3

dinsdag overdag

	zaal
09.00 Aquagymnastiek	5
09.15 Shape Xpress*	1
09.30 Full Body Synergy*	4
09.45 Power Xpress*	1
10.00 Aquagymnastiek	5
10.30 Gentle Yoga***	3
17.00 Kids Bootcamp 8 t/m 12 jr	4

dinsdag avond

	zaal
19.00 Steps**	1
19.30 Spinning	2
19.30 Aquafitness	5
19.30 Full Body Synergy*	4
19.50 BRN® workout **	1
20.15 Trimzwemmen	5

woensdag overdag

	zaal
08.30 Aquavaria	5
09.00 Outdoor training	
09.00 Spinning **	2
09.15 Aquavaria	5
10.00 BRN® workout **	1
10.15 Core Synergy*	4
17.00 Kids Synergy 8 t/m 12 jr	4
18.00 Jeugdfitness 12 t/m 15 jr	4

woensdag avond

	zaal
19.00 Aquajogging	5
19.00 Club Power	1
19.45 Aqua Zumba	5
20.00 Strenght Synergy*	4
20.05 BRN® workout**	1
20.10 Spinning	2

donderdag overdag

	zaal
09.00 Aquagymnastiek	5
09.15 Be Fit & Strong	1
09.30 Full Body Synergy*	4
09.45 Aquagymnastiek	5
10.30 Yin Yang Yoga***	3
10.30 Baby zwemmen 0-1 jaar	5
11.00 Baby zwemmen 1-4 jaar	5
17.00 Streetdance 6 t/m 9 jr	4
18.00 Streetdance 10 t/m 15 jr	4

donderdagavond

	zaal
19.00 Pilates	1
19.15 Xcore**	3
19.30 Aquafitness	5
19.30 Full Body Synergy*	4
20.10 Old school dance aerobic	1
20.15 Trimzwemmen	5
20.15 Easy Vinyasa Flow Yoga***	3

vrijdag

	zaal
09.00 Aquavaria	5
09.15 Xcore**	1
09.30 Full Body Synergy*	4
10.15 Pilates	3

zaterdag

	zaal
09.15 Xcore**	1
10.00 Full Body Synergy*	4
10.10 Zumba Dance MIX	1
11.00 Jeugdfitness 12 t/m 15 jr	4

Zondag

	zaal
09.30 Club Power	1
10.30 Xcore**	1

Wekelijks meer dan 70 lessen!!

*30 minuten

**45 minuten

***75 minuten

Zaal 1 Aerobic

Zaal 2 Spinning

Zaal 3 Yoga

Zaal 4 Fitness

Zaal 5 Zwembad