

LESROOSTER VANAF 1 APRIL 2019

Maandag

09.00	Aquavaria	zwembad
09.15	Pilates	zaal 3
09.15	Fit & Strong	zaal 1
10.00	Volwassen zwemles	zwembad
10.05	Synrgy**	fitness
10.30	Hatha Yoga****	zaal 3
17.00	Kids Challenge 9 t/m 12 jr	zaal 1
18.00	Jeugdfitness 12 t/m 15 jr	zaal 1
19.00	Xcore***	zaal 1
19.00	Synrgy**	fitness
19.00	Easy Hatha Flow Yoga****	zaal 3
19.30	Aqua Fit 4 You	zwembad
19.30	Abs attack*	fitness
19.50	Club Power	zaal 1
20.05	Synrgy**	fitness
20.15	Aquajogging	zwembad
20.30	Hatha Yoga****	zaal 3

Dinsdag

09.00	Aquagymnastiek	zwembad
09.15	Fit & Pump	zaal 1
09.30	Synrgy**	fitness
10.00	Aquagymnastiek	zwembad
10.30	Gentle Yoga****	zaal 3
17.00	Kids Bootcamp 8 t/m 12 jr	fitness
18.00	Jeugdfitness 12 t/m 15 jr	zaal 1
18.30	Club Core**	zaal 1
19.00	Pilates	zaal 1
19.15	Spinning	zaal 3
19.30	Aquafitness	zwembad
19.30	Synrgy**	fitness
20.00	Fit & Strong***	zaal 1
20.00	Abs attack*	fitness
20.15	Trimzwemmen (gevorderd)	zwembad

Woensdag

08.30	Aquavaria	zwembad
09.00	Outdoor training	
09.00	Spinning***	zaal 2
09.15	Aquavaria	zwembad
10.00	BRN***	zaal 1
10.15	Synrgy**	fitness
17.00	Kids Synrgy 8 t/m 12 jr	fitness
18.00	Jeugdfitness 12 t/m 15 jr	fitness
19.00	Aquajogging	zwembad
19.00	Club Power	zaal 1
19.15	Synrgy**	fitness
19.45	Abs attack*	fitness
20.05	BRN***	zaal 1
20.10	Spinning	zaal 2
20.15	Yin Yoga****	zaal 3

Donderdag

09.00	Aquagymnastiek	zwembad
09.15	Fit & Strong	zaal 1
09.30	Synrgy**	fitness
09.45	Aquagymnastiek	zwembad
10.30	Yin Yang Yoga****	zaal 3
17.00	Kids combi fitness 7 t/m 11 jr	fitness
18.00	Jeugdfitness 12 t/m 15 jr	fitness
19.00	Xcore***	zaal 1
19.30	Aquafitness	zwembad
19.45	Pilates	zaal 3
20.00	Synrgy**	fitness
20.00	Easy Vinyasa Flow Yoga****	zaal 3
20.15	Trimzwemmen (beginners)	zwembad
20.30	Abs attack*	fitness

Vrijdag

09.00	Aquavaria	zwembad
09.15	Fit & Strong***	zaal 1
09.30	Synrgy**	fitness
10.15	Pilates	zaal 1

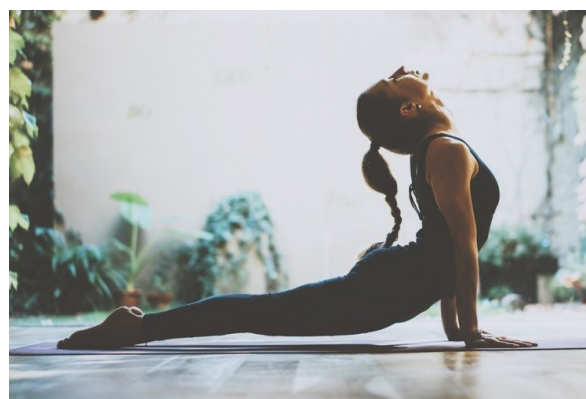
Zaterdag

09.15	Fit & Strong***	zaal 1
10.00	Synrgy**	fitness
10.10	Zumba BBB Dance Mix***	zaal 1
11.00	Jeugdfitness 12 t/m 15 jr	fitness

Zondag

09.30	Club Power	zaal 1
10.30	Xcore***	zaal 1

*	15 minuten
**	30 minuten
***	45 minuten
****	75 minuten



Get fit, meet friends, relax & have fun