

Get Fit, Meet Friends, Relax & Have Fun!

maandag

09.00	Aquavaria	zwembad
09.15	Pilates	zaal 3
09.15	Be Fit & Shape	zaal 1
09.30	Core Synrgy *	fitness
10.00	Volwassen zwemles	zwembad
10.30	Hatha Yoga ***	zaal 3
10.30	Hatha Yoga ***	zaal 3
17.00	Kids Challenge 8 t/m 12 jr	zaal 1
19.15	Xcore **	zaal 1
19.00	Pilates	zaal 3
19.30	Spinning (vanaf 2 oktober)	zaal 2
19.30	Aqua Fit 4 You	zwembad
20.00	Strenght Synrgy *	fitness
20.05	Zumba Dance Mix	zaal 1
20.15	Aquajogging	zwembad
20.15	Hatha Yoga ***	zaal 3

dinsdag

09.00	Aquagymnastiek	zwembad
09.15	Shape Xpress*	zaal 1
09.30	Full Body Synrgy *	fitness
09.45	Power Xpress*	zaal 1
10.00	Aquagymnastiek	zwembad
17.00	Kids Bootcamp 8 t/m 12 jr	fitness
19.00	Step Xpress*	zaal 1
19.35	Shape Xpress*	zaal 1
19.00	Spinning	zaal 2
19.30	Aquafitness	zwembad
19.30	Full Body Synrgy *	fitness
20.15	TRX **	zaal 1
20.15	Trimzwemmen	zwembad
20.00	Spinning (vanaf 3 oktober)	zaal 2

woensdag

08.30	Aquavaria	zwembad
09.00	Outdoor training	
09.15	Aquavaria	zwembad
10.00	Core Synrgy *	fitness
17.00	Kids Synrgy 8 t/m 12 jr	fitness
19.00	Aquajogging	zwembad
19.00	Club Power	zaal 1
19.45	Aqua Zumba	zwembad
20.00	Strenght Synrgy *	fitness
20.00	Spinning	zaal 2
20.05	TRX **	zaal 1

donderdag

09.00	Aquagymnastiek	zwembad
09.15	Be Fit & Strong	zaal 1
09.30	Full Body Synrgy *	fitness
09.45	Aquagymnastiek	zwembad
10.30	Yin Yang Yoga ****	zaal 3
10.30	Baby zwemmen 0-1 jaar	zwembad
11.00	Baby zwemmen 1-4 jaar	zwembad
17.00	Streetdance The Young Ones	zaal 1
18.00	Streetdance The Teenagers	zaal 1
19.00	Xcore **	zaal 1
19.00	Pilates	zaal 3
19.30	Spinning	zaal 2
19.30	Aquafitness	zwembad
19.30	Full Body Synrgy *	fitness
20.00	Dance Xpress*	zaal 1
20.15	Trimzwemmen	zwembad
20.15	Easy Vinyasa Flow Yoga ***	zaal 3
20.30	Step Xpress*	zaal 1
20.30	Spinning (vanaf 5 oktober)	zaal 2

vrijdag

09.00	Aquavaria	zwembad
09.15	Xcore **	zaal 1
09.30	Full Body Synrgy *	fitness

zaterdag

09.15	Xcore **	zaal 1
10.00	Full Body Synrgy *	fitness

zondag

09.30	Club Power	zaal 1
-------	------------	--------



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

Get Fit, Meet Friends, Relax & Have Fun!