



OPENINGSTIJDEN: MAANDAG T/M VRIJDAG: 07.30 – 22.00 UUR, ZATERDAG: 08.00 - 22.00 EN ZONDAG: 08.00 – 16.00 UUR

	GROEPSLESRUIMTE	FIETSRUIMTE	ZWEMBAD
MAANDAG	09.30-10.30 Bodyshape 10.30-11.30 Pilates 12.00-12.30 Core Power 30 16.30-17.30 Club Power 17.30-17.45 Buikspieren 18.45-19.30 Core Power 45 19.30-20.30 Club Power 20.30-20.45 Buikspieren	17.45-18.45 Spinning 19.30-21.00 Gereserveerd	15.30-18.30 ABC zwemles 19.30-20.15 Aquarobics
DINSDAG	09.00-10.15 Hatha Yoga 12.00-12.30 Core Power 30 17.30-17.45 Buikspieren 18.15-19.30 Mindfull Hatha Yoga 19.30-20.30 Club Power	19.30-20.30 Club Cycle	09.30-10.15 Aquarobics 15.30-18.00 ABC zwemles
WOENSDAG	09.30-10.30 Bodyshape 12.00-12.30 Core Power 30 17.30-17.45 Buikspieren 18.30-19.30 Pilates 19.30-20.00 Core Power 30 20.30-21.30 Club Power	10.30-11.30 Spinning 19.30-20.30 Gereserveerd	09.00-09.45 Aquarobics 1 10.15-11.00 Aquarobics 2 12.30-18.00 ABC zwemles 19.30-20.15 Aquarobics
DONDERDAG	10.45-12.00 Hatha Yoga 12.00-12.30 Core Power 30 19.00-20.00 Club Power 19.30-20.30 Loopscholing min. 5km 20.15-21.00 Core Power 45	20.00-21.00 Club Cycle	09.30-10.15 Aquarobics 15.30-18.15 ABC zwemles 18.15-18.45 Aquakids 1 18.45-19.15 Aquakids 2
VRIJDAG	09.00-10.00 Flowin Yoga 10.15-11.00 Core Power 45 19.15-20.30 Anti-Stress Hatha Yoga	09.00-10.00 Spinning	08.45-09.30 Medisch zwemmen 09.30-10.15 Medisch zwemmen 15.30-17.30 ABC zwemles
ZATERDAG	09.30-10.30 Fresh Balance 10.45-11.45 Club Power		10.30-15.45 ABC zwemles 11.00-11.30 Aquakids 1 11.30-12.00 Aquakids 2
ZONDAG	09.00-10.00 Club Power 10.15-11.00 Core Power 45 11.00-11.15 Buikspieren	08.45-10.15 Gereserveerd 10.30-11.30 Spinning	

- **LET OP! VOOR ALLE LESSEN GELDT DAT RESERVEREN NOODZAKELIJK IS.**
(MET UITZONDERING VAN BUIKSPIEREN, BODYSHAPE, MEDISCH ZWEMMEN EN AQUAROBICS)
- **U KUNT VANAF 07.30 UUR RESERVEREN, VIA ONZE WEBSITE OF TELEFONISCH, VOOR DE LES VAN DIE OCHTEND OF AVOND EN DE LES VAN DE VOLGENDE MORGEN.**
- **U KUNT VRIJ ZWEMMEN BUITEN DE AQUAROBICS, AQUAKIDS EN MEDISCHE ZWEMUREN OM. AQUALESSSEN DUREN 45 MINUTEN! TIJDENS HET ABC ZWEMMEN LIGT ER EEN LIJN IN HET WATER EN IS HET TOEGESTAAN OM AAN DE RAAMZIJDE TE ZWEMMEN.**