



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

	GROEPSLESRUIMTE BINNEN	CHATEAU BUITEN	ZWEMBAD
MAANDAG	10.30-11.30 Pilates 20.20-20.35 Buikspieren	09.30-10.30 Bodyshape 12.00-12.30 Core Power 30 17.45-18.45 Spinning 19.00-20.00 Club Power	08.30-09.15 Aquarobics 15.30-18.30 ABC zwemles 19.30-20.15 Aquarobics
DINSDAG	09.00-10.15 Hatha Yoga 18.15-19.15 Mindfull Hatha Yoga	19.30-20.30 Club Power	09.30-10.15 Aquarobics 15.30-18.00 ABC zwemles
WOENSDAG	18.30-19.30 Pilates	08.30-09.15 Fun Fit 09.30-10.30 Bodyshape 10.30-11.30 Spinning 12.00-12.30 Core Power 30 19.30-20.30 Club Power	09.00-09.45 Aquarobics 10.00-10.45 Aquarobics 12.30-18.00 ABC zwemles 18.15-18.45 Aquakids (1½ - 3 jr) 18.45-19.15 Aquakids (3 jr en ouder) 19.30-20.15 Aquarobics
DONDERDAG	09.30-10.30 Zumba	08.30-09.15 Fun Fit 20.00-21.00 Spinning	09.30-10.15 Aquarobics 15.30-18.00 ABC zwemles
VRIJDAG	09.00-10.00 Vinyassa Yoga	10.15-11.00 Core Power 45	08.30-09.15 Medisch zwemmen 09.15-10.00 Medisch zwemmen 15.00-18.15 ABC zwemles
ZATERDAG	09.00-10.00 Club Yoga	09.15-10.15 Club Power	09.30-14.15 ABC zwemles 11.00-11.30 Aquakids 11.30-12.00 Aquakids
ZONDAG		09.30-10.15 Core Power 45 10.30-11.30 Club Cycle	

- **LET OP! VOOR ALLE LESSEN GELDT DAT RESERVEREN NOODZAKELIJK IS.**
- **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.**
- **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.**