



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

	GROEPSLESRUIMTE	FIETSRUIMTE	ZWEMBAD
MAANDAG	09.30-10.30 Bodyshape 10.45-11.45 Pilates 12.00-12.30 Core Power 30 18.45-19.45 Club Power 20.30-20.45 Buikspieren	17.30-18.30 Spinning 20.00-21.30 Duurtraining	15.30-18.30 ABC zwemles 08.30-09.15 Aquarobics 19.30-20.15 Aquarobics
DINSDAG	09.00-10.15 Hatha Yoga 18.15-19.30 Mindfull Hatha Yoga 19.30-20.30 Club Power	18.30-19.30 Spinning	09.30-10.15 Aquarobics 15.30-18.00 ABC zwemles 19.30-20.15 Bootcamp
WOENSDAG	09.30-10.30 Bodyshape 12.00-12.30 Core Power 30 18.00-19.00 Pilates 19.00-20.00 Club Power	10.30-11.30 Spinning 20.15-21.45 Duurtraining	09.00-09.45 Aquarobics 1 10.15-11.00 Aquarobics 2 12.30-18.00 ABC zwemles 19.30-20.15 Aquarobics
DONDERDAG	09.30-10.45 Gentle Flow Yoga 18.00-19.00 Bodyshape 19.00-20.00 Club Power	20.00-21.00 Spinning	09.30-10.15 Aquarobics 15.30-18.15 ABC zwemles 18.15-18.45 Aquakids 1 18.45-19.15 Aquakids 2
VRIJDAG	09.00-10.15 Vinyassa Yoga 10.15-11.00 Core Power 45		08.45-09.30 Medisch zwemmen 09.30-10.15 Medisch zwemmen 15.30-17.30 ABC zwemles
ZATERDAG	09.00-09.45 Club Yoga 09.45-10.30 Club Yoga 10.45-11.45 Club Power		09.30-12.30 ABC zwemles 11.00-11.30 Aquakids 1 11.30-12.00 Aquakids 2
ZONDAG	10.15-11.00 Core Power 45	11.00-12.00 Spinning 08.30-10.00 Duurtraining	

- **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. AQUALESSEN DUREN 45 MINUTEN! TIJDENS HET ABC ZWEMMEN LIGT ER EEN LIJN IN HET WATER EN IS HET TOEGESTAAN OM AAN DE RAAMZIJDE TE ZWEMMEN.**