

ROOSTER per 17 augustus

Fitness (tevens openingstijden)		Grote zaal	
Les	Tijdstip	Les	Tijdstip

MAANDAG

Fitness & Squash	08.30 - 12.00	Spinning	08.45 - 09.30
Fitness & Squash	14:00 - 21.30	XCO	10:00 - 10:45
		Spinning	18:30 - 19:15
Pre-fitness (12 t/m 15 jaar)	16:30 - 17.30	Bodymix	19:30 - 20:20
		Zouk	20:30 - 22:00

DINSDAG

Fitness & Squash	08.30 - 11.30	Judo	16:00 - 16:50
Fitness & Squash	16.30 - 21.30	Total Power	18.30 - 19.30
		Spinning	19:45 - 20:30

WOENSDAG

Fitness & Squash	08.30 - 12.00	Spinning	08.45 - 09.30
Fitness & Squash	14:00 - 21.30	Absolute yoga	10.00 - 10.50
		50fit	13:30 - 14:30
Pre-fitness (12 t/m 15 jaar)	16:30 - 17.30	XCO	18:30 - 19:15
		Total Body	19:30 - 20:30

DONDERDAG

Fitness & Squash	08.30 - 11.30	Spinning	19.30 - 20.15
Fitness & Squash	16.30 - 21.30	Steps	20:30 - 21:15

Fitness (tevens openingstijden)		Grote zaal	
Les	Tijdstip	Les	Tijdstip

VRIJDAG

Fitness & Squash	08.30 - 12.00	Spinning Totaal	08:45 - 09:45
Fitness & Squash	14:00 - 21.30	Pilates	10:00 - 10:45
Pre-fitness (12 t/m 15 jaar)	16:30 - 17.30	Spinning	18:45 - 19:30

ZATERDAG

Fitness & Squash	09.00 - 11.30	Spinning	09:00 - 09:45
(tot 10.00 uur vrij trainen)			

ZONDAG

Fitness & Squash	10.00 - 12.00	Spinning	10:00 - 10:45
(tot 11.00 uur vrij trainen)			

Kinderopvang

Maandag	08.30 - 11.15
Vrijdag	08.30 - 11.15

Sauna & Stoombad

(dames op even / heren op oneven dagen)	
Maandag t/m vrijdag	18.30 - 21.15
Ma / wo / vr	09.00 - 11.30

www.sportcentrumzwf.nl | hoekseize 22 Workum | 0515 - 54 37 49