

## ROOSTER woensdag 19 mei t/m dinsdag 8 juni

Fitness (tevens openingstijden)	Parkeerterrein
---------------------------------	----------------

### 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	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	14:00 - 21.30	Steps	20:30 - 21:15

Fitness (tevens openingstijden)	Parkeerterrein
---------------------------------	----------------

### VRIJDAG

Fitness & squash	08.30 - 12.00	Spinning	08.45 - 09.30
Fitness & squash	14:00 - 21.30		
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)			

- Reserveren groepsles via de app.
- Reserveren fitness via toegangsleutel bij binnenkomst.
- Kom zoveel mogelijk in sportkleding naar het sportcentrum.
- Kleedkamers en douches zijn gesloten.
- Ook tijdens het sporten houd je 1,5 m afstand.
- Mondkapjes zijn niet verplicht. Voorkom onnodig luid communiceren bij trainen.
- Koffie en theedrinken is mogelijk op het terras m.u.v. tijdens les op het terras.
- I.v.m. de buitentemperatuur vervallen pilates en absolute yoga.
- De squashbanen en kinderopvang zijn gesloten.

- We zijn net weer open en zijn daarom Pinksteren niet gesloten
- Zondag 1e Pinksterdag 10.00-12.30 uur (spinning 10.00-10.45)
- Maandag 2e Pinksterdag 8.30-12.00 uur (spinning 8.45-9.30 / XCO 10.00-10.45)

[www.sportcentrumzwf.nl](http://www.sportcentrumzwf.nl) | hoekseize 22 Workum | 0515 - 54 37 49