

ROOSTER van maandag 5 juli t/m zondag 22 augustus

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

MAANDAG

Fitness & squash	08.30 - 12.00	Spinning	08.45 - 09.30
Fitness & squash	16:30 - 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		
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
		Yoga	09:45 - 10.35
Fitness & squash	16:30 - 21.30		
Pre-fitness (12 t/m 15 jaar)	16:30 - 17.30	XCO	18:30 - 19:15
		Total Body	19:30 - 20:30

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

DONDERDAG

Fitness & squash	08.30 - 11.30	Spinning	19.00 - 19.45
Fitness & squash	16:30 - 21.30	Steps	20:00 - 20:45

VRIJDAG

Fitness & squash	08.30 - 12.00	Spinning	08.45 - 09.30
Fitness & squash	16:30 - 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)			

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

- > reserveren groepsles via de app.
- > reserveren fitness via toegangsleutel bij binnenkomst.
- > hou tijdens het sporten 1,5 m afstand indien mogelijk
- > kinderopvang is gesloten