



sport&gezondheidscentrum
ZUIDWEST FRIESLAND

ROOSTER TOT EN MET 30 JUNI 2023

FITNESS EN SQUASH	
MAANDAG T/M ZATERDAG	07:30-23:00
ZATERDAG EN ZONDAG	07:30-17:00
ENTREE OPEN TOT EEN UUR VOOR SLUITINGSTIJD	

SAUNA EN STOOMBAD	
MAANDAG, WOENSDAG, VRIJDAG	09:30-11:00
MAANDAG T/M DONDERDAG	19:30-21:00
VRIJDAG	16:00-18:00
DAMES EVEN DAGEN EN HEREN ONEVEN DAGEN	

	RECEPTIE, BEGELEIDING EN KLEEDKAMERS		GROEPSLESSEN			RECEPTIE, BEGELEIDING EN KLEEDKAMERS		GROEPSLESSEN		
MA	KLEEDKAMERS EN BEGELEIDING	9:30-12:00	SPINNING	08.45-09.30	DO	KLEEDKAMERS EN BEGELEIDING	16.30-21.30	SPINNING	19.00-19.45	
	KLEEDKAMERS EN BEGELEIDING	14.00-21.30	PRE FITNESS (12-15 J.)	16.30-17.30		STEPCONDITIE	20.00-20.45			
			SPINNING	18.30-19.15		VR	KLEEDKAMERS EN BEGELEIDING	08.30-12.00	TOTAL SPINNING	08.45-09.45
			BODYMIX	19.30-20.20			KLEEDKAMERS EN BEGELEIDING	14:00-20:00	PILATES	10.00-10.45
			ZOUK FUNDAMENTALS	19:30-20:30					PRE FITNESS (12-15 J.)	16.30-17.30
		ZOUK INTERMED/ADV	20.30-22.00			SPINNING	18.45-19.30			
DI	KLEEDKAMERS EN BEGELEIDING	16.30-21.30	TOTAL POWER	18:30-19:30	ZA			SPINNING	09.00-09.45	
			SPINNING	19.45-20.30						
WO	KLEEDKAMERS EN BEGELEIDING	08.30-12.00	SPINNING	08.45-09.30	ZO	KLEEDKAMERS EN BEGELEIDING	11.00-12.00	SPINNING	10.00-10.45	
	KLEEDKAMERS EN BEGELEIDING	14.00-21.30	ABSOLUTE-YOGA	09.45-10.40						
			SPORTIEF!FIT (50+)	13.30-14.30						
			PRE FITNESS (12-15 J.)	16:30-17:30						