



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 STOOBAD | |
|--|-------------|
| 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 | | GF | |
|-----------|--------------------------------------|-------------------|------------------------|-------------|-----------|--------------------------------------|----------------------------|----------------|------------------------|
| MA | KLEEDKAMERS EN BEGELEIDING | 9:30-12:00 | SPINNING | 08.45-09.30 | DO | KLEEDKAMERS EN BEGELEIDING | 16.30-21.30 | SPINNING | |
| | KLEEDKAMERS EN BEGELEIDING | 14.00-21.30 | PRE FITNESS (12-15 J.) | 16.30-17.30 | | | | STEPCONDITIE | |
| | | | SPINNING | 18.30-19.15 | VR | KLEEDKAMERS EN BEGELEIDING | 08.30-12.00 | TOTAL SPINNING | |
| | | | BODYMIX | 19.30-20.20 | | | KLEEDKAMERS EN BEGELEIDING | 14:00-20:00 | PILATES |
| | | | ZOUK FUNDAMENTALS | 19:30-20:30 | | | | | PRE FITNESS (12-15 J.) |
| | | ZOUK INTERMED/ADV | 20.30-22.00 | | | | SPINNING | | |
| DI | KLEEDKAMERS EN BEGELEIDING | 16.30-21.30 | TOTAL POWER | 18:30-19:30 | ZA | | | SPINNING | |
| | | | 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 | |
| | 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 | | | | | |

| ROEPSLESSEN |
|--------------------|
|--------------------|

| |
|-------------|
| 19.00-19.45 |
|-------------|

| |
|-------------|
| 20.00-20.45 |
|-------------|

| |
|-------------|
| 08.45-09.45 |
|-------------|

| |
|-------------|
| 10.00-10.45 |
|-------------|

| |
|-------------|
| 16.30-17.30 |
|-------------|

| |
|-------------|
| 18.45-19.30 |
|-------------|

| |
|-------------|
| 09.00-09.45 |
|-------------|

| |
|--|
| |
|--|

| |
|-------------|
| 10.00-10.45 |
|-------------|

| |
|--|
| |
|--|

Meld je aan voor **Salsa of Zouk-Lambada:**

11 lessen € 100,-

11 lessen Zouk en Salsa € 165,-

Meld je aan met een vriend of vriendin en ontvang beide 25% korting op het cursusgeld
(eerste proefles start maandag 6 oktober a.s.)

Actie looptraining: betaal tot 1 januari 2015 € 100,-

(eerste les 16 september a.s.; instromen altijd mogelijk)



| | OPENINGSTIJDEN | FITNESS | GROTE ZAAL | | | | |
|-----------|---------------------------------|-------------|------------------------|------------------|--|--|---------------------------------|
| MA | Fitness & Squash | 08.30-12.00 | Spinning | 08.45-09.30 | DO | Fitness & Squash | |
| | Fitness & Squash | 14.00-21.30 | | | | Fitness & Squash | |
| | Pre Fitness (12 t/m 15 jaar) | 16.30-17.30 | Spinning | 18.30-19.15 | | | |
| | | | Bodymix | 19.30-20.20 | VR | Fitness & Squash | |
| | | Zouk | 20.30-22.00 | Fitness & Squash | | | |
| DI | Fitness & Squash | 08.30-11.30 | | | | | |
| | Fitness & Squash | 16.30-21.30 | Judo | 16.00-16.50 | | | Pre Fitness (12 t/m 15 jaar) |
| | | | Total Power | 18:30-19:30 | ZA | Fitness & Squash (tot 10.00 uur vrij trainen) | |
| | | | Spinning | 19.45-20.30 | | | |
| WO | Fitness & Squash | 08.30-12.00 | Spinning | 08.45-09.30 | ZO | Fitness & Squash (tot 11.00 uur vrij trainen) | |
| | | | AbsoluteYoga | 09.45-10.40 | | | |
| | | | Sportief!Fit (50-plus) | 13.30-14.30 | Sauna & Stoombad (dames op even en heren op | | |
| | Fitness & Squash | 14.00-21.30 | | | Maandag t/m vrijdag | 18:30-21:00 | |
| | Pre Fitness (12 t/m 15 jaar) | 16.30-17.30 | | | Maandag | 08.30-11.15 | |
| | | | | Vrijdag | 08.30-11.15 | | |

022

| FITNESS | KLEINE ZAAL | GROTE ZAAL |
|----------------------|----------------------|-------------|
| 08.30-11.30 | | |
| 16.30-21.30 | Spinning | 19.00-19.45 |
| | StepConditie | 20.00-20.45 |
| 08.30-12.00 | Total Spinning | 08.45-09.45 |
| 14.00-21.30 | Pilates | 10.00-10.45 |
| 16.30-17.30 | | |
| | Spinning | 18.45-19.30 |
| 09.00-11.30 | Spinning | 09.00-09.45 |
| 10.00-12.00 | Spinning | 10.00-10.45 |
| oneven dagen) | | |
| | Maandag t/m vrijdag | 18.30-21.30 |
| | Ma./ Wo./ Vr ochtend | 09.00-11.15 |