

LESROOSTER

vanaf 21 febr. 2008

groepslessen

vrije toegang met controlekaartje
(15 minuten voor aanvang af te halen bij de ontvangstbalie)



Spinning basic		
maandag	cindy	9.00 uur
maandag	mark	18.45 uur
dinsdag	cindy	9.00 uur
dinsdag	marieke	18.45 uur
woensdag	marieke	9.00 uur
woensdag	auke	19.45 uur
donderdag	cindy	10.00 uur
donderdag	stefan	18.30 uur
zaterdag	anne	9.00 uur
zondag	ruth	10.15 uur
Spinning Intensive		
maandag	mark	19.45 uur
woensdag	auke	18.45 uur
donderdag	stefan	19.30 uur
zondag	ruth	9.15 uur

Pilates		
<i>1e zondag van de maand</i>		
<i>introductieles 09.30 uur</i>		
zondag	auke	10.30 uur
woensdag	auke	20.45 uur

Aquarobic Basic		
<i>alleen voor dames</i>		
maandag	marieke	20.15 uur
dinsdag	cindy	10.15 uur
dinsdag	anne	20.15 uur
woensdag	antoinette	9.00 uur
woensdag	michelle	19.15 uur
donderdag	cindy	9.00 uur
donderdag	marieke	19.15 uur
Aquarobic Intensive		
<i>alleen voor dames</i>		
maandag	marieke	21.00 uur
dinsdag	cindy	11.00 uur
dinsdag	anne	21.00 uur
woensdag	michelle	20.00 uur
donderdag	kim	20.00 uur

Body Jam		
dinsdag	marieke	19.45 uur
donderdag	marieke	18.00 uur

Fifty-fit Gym <i>nieuw !!</i>		
woensdag	karin	10.15 uur

Body Gym		
maandag	jessica	9.15 uur
maandag	marieke	18.00 uur
dinsdag	jessica	9.15 uur
dinsdag	daphne	20.00 uur
woensdag	karin	9.15 uur
woensdag	anne	19.00 uur
donderdag	jessica	9.15 uur
vrijdag	anne	9.15 uur

Body Balance		
maandag	jessica	10.15 uur
maandag	marieke	19.00 uur
dinsdag	marieke	20.45 uur
donderdag	jessica	10.15 uur

Tai Chi		
donderdag	stefan	20.30 uur

Body Vive		
dinsdag	anne	19.00 uur
vrijdag	anne	10.15 uur

Judo dangraden		
donderdag	roger	18.15 uur
Judo techniek		
donderdag	tom	20.30 uur
Judo masters		
donderdag	tom	21.00 uur
Judo wedstrijd		
maandag	tom	18.45 uur
dinsdag	tom	19.30 uur
vrijdag	thijs	19.00 uur

Jiu-jitsu		
maandag	evert	20.45 uur
woensdag	ronny	21.00 uur
donderdag	roger	19.15 uur

Karate		
vrijdag	john	20.30 uur

Aikido		
dinsdag	rob	21.00 uur

Aerobic		
dinsdag	anne	18.00 uur
woensdag	anne	20.00 uur
donderdag	kim	21.00 uur

Body Pump		
<i>instructie beginners, maandag</i>		
19.45 uur		
maandag	alain	20.00 uur
dinsdag	daphne	21.00 uur
woensdag	anne	21.00 uur
donderdag	alain	20.00 uur
zondag	alain	11.30 uur

Tae Bo		
maandag	john	20.45 uur
vrijdag	john	19.30 uur

Body Combat		
maandag	alain	21.00 uur
donderdag	alain	19.00 uur

Vrij zwemmen <i>volw.</i>		
dinsdag		9.00-10.00 uur
dinsdag		13.00-15.00 uur
donderdag		10.15-12.00 uur
donderdag		21.00-22.00 uur
vrijdag		13.00-15.00 uur
zondag		9.00-11.00 uur
Babyzwemmen		
maandag	michelle	10.00 uur
maandag	michelle	10.30 uur
woensdag	antoinet	10.00 uur
woensdag	antoinet	10.30 uur

Fitness <i>openingstijden</i>		
ma. t/m vrijdag		8.30-22.30 uur
zaterdag		8.30-15.45 uur
zondag		9.00-15.45 uur
Fitness begeleiding		
<i>ruud, karin, evert, stefan, auke, marieke</i>		
ma. t/m zaterdag		9.00-12.00 uur
ma. t/m donderdag		17.30-21.30 uur
dinsdag		13.30-14.30 uur

wijzigingen onder voorbehoud