

Zommerrooster 2008

ma 14 juli t/m zo 10 augustus



openingstijden:

maandag t/m donderdag 8.30-11.30 uur en 18.00-22.00 uur

zondag 9.00-12.00 uur

groepslessen

vrije toegang met controlekaartje

(15 minuten voor aanvang af te halen bij de ontvangstbalie)

Spinning	
maandag	9.00 uur
maandag	18.30 uur
woensdag	19.30 uur
donderdag	9.00 uur
donderdag	19.30 uur
zondag	9.30 uur

Body Gym	
maandag	10.00 uur
maandag	18.30 uur
woensdag	9.00 uur
woensdag	18.30 uur
donderdag	18.30 uur

Aerobic	
donderdag	19.30 uur

Body Pump	
maandag	20.30 uur
woensdag	20.30 uur

Aquarobic	
maandag	20.30 uur
woensdag	9.00 uur
woensdag	20.30 uur
donderdag	9.00 uur
donderdag	20.30 uur

Body Balance	
woensdag	19.30 uur
donderdag	10.00 uur

Body Combat / tae bo	
maandag	19.30 uur

Body Vive	
maandag	19.30 uur
woensdag	10.00 uur

Vrij zwemmen volw.	
maandag	9.00-11.00 uur
woensdag	10.00-11.30 uur
donderdag	19.30-20.30 uur

Tai Chi	
donderdag	18.30 uur

Judo techniek	
Jiu-jitsu Karate Aikido	
maandag	19.30 uur
donderdag	19.30 uur
Judo wedstrijd	
dinsdag	19.30 uur

Fitness	
ma. t/m donderdag	
	8.30-11.30 uur
	18.00-21.45 uur
zondag	9.00-11.45 uur

Pilates	
zondag	10.30 uur

Body Jam	
woensdag	18.30 uur

Kinderopvang Maandag, woensdag, donderdag 8.45-11.15 uur Zondag 9.15-11.45 uur

wijzigingen onder voorbehoud , kijk op www.essinksportcentrum.nl

Alle jeugdlessen voor judo, streetdance, fitness, jiu-jitsu en karate vervallen van maandag 7 juli t/m zaterdag 16 augustus

De zwemlessen voor kinderen vervallen van maandag 7 juli t/m zaterdag 9 augustus