

## Openingstijden

Maandag t/m donderdag  
 08.30 – 12.00  
 13.30 – 22.00

Vrijdag  
 08.30 – 12.00  
 13.30 – 21.00

Zaterdag en Zondag  
 09.00 – 13.00

## Voedingsconsulent

Werkdagen ochtend en avond:  
 Op afspraak



*Passie voor Fitness en Gezondheid*

## Aerobics

Dag	Les	Tijd
Maandag	Aerobic Work Out	09.00 – 09.55
	65+ Aerofit	10.00 – 10.55
	Perfect Pilates	11.00 – 11.55
	BBB	18.00 – 18.55
	Total Body Workout	19.00 – 19.55
Dinsdag	BBB Aerobic Work Out Step Workout	18.30 – 19.25 19.30 – 20.25 20.30 – 21.25
Woensdag	B-Pumpt Latin Dance Workout	19.00 – 19.55 20.00 – 20.55
Donderdag	65+ Aerofit	10.00 – 10.55
	Perfect Pilates	18.30 – 19.25
	BBB	19.30 – 20.25
Vrijdag	Low Aerobics Aerobic Workout	14.00 – 15.00 19.00 – 19.55
Zaterdag	Total Body Workout	11.00 – 11.55

## Fitness

Dag	Activiteit	Tijd
Maandag	Buikspierenblok	20.00 – 20.15
	Introductie Fitness	20.30 – 21.30
Dinsdag	Buikspierenblok	20.00 – 20.15
	Introductie Fitness	20.30 – 21.30
Woensdag	Circuit training	11.00 – 11.55
	Introductie Fitness	20.30 – 21.30
	Buikspierenblok	20.00 – 20.15
Donderdag	Introductie Fitness	18.30 – 19.30
	Buikspierenblok	20.00 – 20.15
Vrijdag	Buikspierenblok	20.00 – 20.15
Zaterdag	Buikspierenblok	10.30 – 10.45
	Introductie Fitness	11.00 – 12.00
Zondag	Buikspierenblok	10.30 – 10.45

*Maak voor een introductie fitnessles eerst een afspraak*

## Indoor Cycling

Dag	Tijd
Maandag	20.00 – 20.55
Woensdag	09.00 – 09.55
	18.00 – 18.55
Donderdag	20.30 – 21.25
Zaterdag	09.30 – 10.25
Zondag	11.00 – 11.55

## Gezondheid

Dag	Les	Tijd
Maandag	Fysio Fitness	18.00 – 19.00
Dinsdag	Low Fitness COPD	10.30 – 11.25
Woensdag	Low Fitness FM	10.00 – 11.00
Donderdag	Fysio Fitness	18.00 – 19.00
Vrijdag	Fysio Fitness	10.00 – 11.00