

## 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

## Aerobics

Dag	Les	Tijd
Maandag	BBB	10.30 – 11.25
	Perfect Pilates	17.30 – 18.25
	BBB	18.30 – 19.25
	B-Pumpt	19.30 – 20.25
Dinsdag	Perfect Pilates	09.30 – 10.25
	Perfect Pilates	18.00 – 19.00
	Aerobic Workout	20.00 – 20.55
Woensdag	Latin Dance	18.30 – 19.25
	Step Workout	19.30 – 20.25
Donderdag	Perfect Pilates	09.30 – 10.25
	Low Aerobics	10.30 – 11.25
	B-Pumpt	20.00 – 20.55
Vrijdag	Perfect Pilates	09.30 – 10.25
Zaterdag	Total Body Workout	09.30 – 10.25
Zondag	Perfect Pilates	09.30 – 10.25

## Fitness

Dag	Activiteit	Tijd
Maandag	Buikspierenblok	20.00 – 20.15
	Introductie Fitness	20.30 – 21.30
Dinsdag	Circuit training	10.30 – 11.25
	Buikspierenblok	20.00 – 20.15
	Introductie Fitness	19.00 – 20.00
Woensdag	Buikspierenblok	20.00 – 20.15
	Introductie Fitness	20.30 – 21.30
Donderdag	Buikspierenblok	20.00 – 20.15
Vrijdag	Circuit training	10.30 – 11.25
	Buikspierenblok	20.00 – 20.15
Zaterdag	Introductie Fitness	10.30 – 11.30
	Buikspierenblok	11.30 – 11.45
Zondag	Buikspierenblok	11.30 – 11.45

*Maak voor een introductie fitnessles eerst een afspraak*

## Indoor Cycling

Dag	Tijd
Maandag	20.30 – 21.25
Dinsdag	19.00 – 19.55
Donderdag	19.00 – 19.55
Vrijdag	19.00 – 20.00
Zondag	10.30 – 11.25

*Passie voor Fitness en Gezondheid*

**Health Center**  **Fysiotherapie**

Maak voor een afspraak eerst een afspraak

Op afspraak, werkdagen ochtend,  
 middag en avond  
 Ook toegankelijk voor niet-leden