

## 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

## Voedingsconsulente

Werkdagen ochtend en avond:  
 Op afspraak via Bodystyling Studio  
 Bella Ligne

## Kinderopvang

Woensdag en Vrijdag  
 09.00 – 11.00

## Aerobics

Dag	Les	Tijd
Maandag	Low-Aerobics	09.30 – 10.25
	65+ Aerofit	10.30 – 11.25
	Perfect Pilates	18.00 – 18.55
	BBB	19.00 – 19.55
	B-Kick	20.00 – 20.55
Dinsdag	B-Pumpt	19.00 – 19.55
Woensdag	65+ Aerofit	10.30 – 11.25
	Perfect Pilates	18.30 – 19.25
	Step Workout	19.30 – 20.25
	B-Kick	20.30 – 21.25
Donderdag	Total Body Workout	19.00 – 19.55
	Latin Dance Workout	20.00 – 20.55
Vrijdag	Perfect Pilates	10.30 – 11.25
	BBB	18.30 – 19.25
Zaterdag	BBB	09.30 – 10.25

## Fitness

Dag	Activiteit	Tijd
Maandag	Buikspierenblok	20.00 – 20.15
	Introductie Fitness	20.30 – 21.30
Dinsdag	Circuit training	09.00 – 10.00
	Buikspierenblok	20.00 – 20.15
	Introductie Fitness	20.30 – 21.30
Woensdag	Buikspierenblok	20.00 – 20.15
Donderdag	Introductie Fitness	18.30 – 19.30
	Buikspierenblok	20.00 – 20.15
Vrijdag	Buikspierenblok	19.00 – 19.15
Zondag	Introductie Fitness	11.00 – 12.00
	Buikspierenblok	10.30 – 10.45

*Maak voor een introductie fitnessles eerst een afspraak*

## Indoor Cycling

Dag	Tijd
Maandag	19.00 – 19.55
	20.00 – 20.55
Dinsdag	20.00 – 20.55
Woensdag	09.30 – 10.25
	20.30 – 21.25
Donderdag	19.00 – 19.55
Vrijdag	19.30 – 20.25
Zondag	09.30 – 10.25

Dag	Les	Tijd
Vrijdag	Fysio Fitness	11.00 – 12.00

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