

rooster

vanaf 1 september 2010

aerobicszaal		spinningzaal	
maandag			
09.00 - 10.00	fitball	09.00 - 09.50	spinning
10.00 - 11.00	zumba		
19.00 - 20.00	fitball		
20.00 - 21.00	pilates	19.30 - 20.20	spinning
21.00 - 22.00	total body workout	20.30 - 21.20	spinning
dinsdag			
09.00 - 09.45	bodyshape	09.00 - 10.00	bodyspinning
10.00 - 11.00	total body workout	19.00 - 19.50	spinning
19.00 - 20.00	total body workout	20.00 - 20.50	spinning
20.00 - 21.00	aeronetics	21.00 - 21.50	spinning
woensdag			
16.00 - 18.00	silent fitness <i>(géén muziek!)</i>		
19.15 - 20.00	bodyshape	19.30 - 20.20	spinning
20.00 - 21.00	total body workout	20.30 - 21.20	spinning
donderdag			
09.00 - 10.00	fitball		
19.30 - 20.15	bodyshape	19.30 - 20.20	spinning
20.15 - 21.15	Power hour <i>(vanaf 14 oktober)</i>	20.30 - 21.20	spinning
vrijdag			
09.00 - 10.00	aeronetics	09.00 - 09.50	spinning
10.00 - 11.00	pilates	19.30 - 20.20	spinning
zaterdag			
09.30 - 10.15	circuittraining <i>(vanaf 18 september)</i>	09.30 - 10.20	spinning
zondag			
10.00 - 11.00	aeronetics	10.00 - 10.50	spinning
11.00 - 12.00	zumba		

hardlooptroepen	
maandag (doorn)	19.00 - 20.30
maandag (utr)	19.00 - 20.30
dinsdag (wijk bij d)	19.00 - 20.30
woensdag (am)	09.30 - 11.00
woensdag (am)	19.00 - 20.30
woensdag (woud)	19.30 - 21.00
donderdag (doorn)	19.00 - 20.30
donderdag (utr)	19.00 - 20.30
vrijdag (doorn)	08.45 - 10.00
zaterdag (am)	09.30 - 11.00

nordic walking	
woensdag	09.30 - 10.45
woensdag	19.30 - 20.45 (m.u.v. periode 1 nov - 1 mrt)
zaterdag	09.00 - 10.15
power walking	
woensdag	09.30 - 10.30
jeugdfitness (v.a. 12 jaar)	
dinsdag	18.00 - 19.00
donderdag	18.00 - 19.00
groepsfitness	
elke doordeweekse ochtend 11.00 - 11.15 uur	

openingstijden (fitness, zonnestudio, bar/balie)	
maandag, dinsdag, donderdag	09.00 - 12.30 en 16.00 - 22.00
woensdag	08.30 - 12.30 en 16.00 - 22.00
vrijdag	09.00 - 12.30 en 18.00 - 22.00
zaterdag	09.00 - 13.00
zondag	10.00 - 13.00