

# LESROOSTER FITNESSCLUB SPORTIOM



TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
8:45	50+ FIT - studio 1	BODY WORKOUT - studio 1	50+ FIT - studio 1	BODYPUMP - studio 1	50+ FIT - studio 1		
9:00					INDOOR CYCLING - studio 2	BODYPUMP - Studio 1	BODYPUMP - studio 1
9:15	INDOOR CYCLING - studio 2		INDOOR CYCLING - studio 2			INDOOR CYCLING - studio 2	INDOOR CYCLING - studio 2
10:00	PILATES - studio 1	BODYPUMP - studio 1	BODY BALANCE - studio 1	PILATES - studio 1	LATIN DANCE - studio 1		
10:15						BODY BALANCE - studio 1	BODY BALANCE - studio 1
10:30						SCLPT CYCLE - studio 2	
11:15	50+ FIT - studio 1		YOGA - studio 1		YOGA - studio 1		
11:30						LATIN DANCE - studio 1	
18:00	BOXING - bokszaal YOGA - studio 1	BODYPUMP - studio 1	BODYPUMP - studio 1				
18:15		BOXING - bokszaal					
19:00	LATIN DANCE - studio 1			BODYPUMP - studio 1			
19:15	BOXING - bokszaal	LATIN DANCE - studio 1	BOXING - bokszaal BODY WORKOUT - studio 1				
19:30	INDOOR CYCLING - studio 2	CIRCUIT TRAINING - buiten INDOOR CYCLING - studio 2	INDOOR CYCLING - studio 2				
20:15	BODY BALANCE - studio 1			BODY BALANCE - studio 1			
20:30	GRIT CARDIO - buiten SCLPT CYCLE - studio 2	YOGA - studio 1	GRIT STRENGHT - studio 1				

Voor alle lessen dien je vooraf te reserveren. Dit kan middels een sportlink die je ontvangt per mail.  
Zonder reservering is deelnemen helaas niet mogelijk!

# LESROOSTER

## AQUASPORTIEF SPORTIOM



TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
7:00 - 9:00	BANENZWEMMEN <i>25m bad</i>				BANENZWEMMEN <i>25m bad</i>
7:00 - 10:30		BANENZWEMMEN <i>25m bad</i>	BANENZWEMMEN <i>25m bad</i>	BANENZWEMMEN <i>25m bad</i>	
9:00 - 9:45		AQUAFITNESS <i>doelgroepenbad</i>			
9:45 - 10:30		AQUAROBICS <i>doelgroepenbad</i>			
10:30 - 11:15		AQUAJOGGING <i>25m bad</i>			
11:15 - 12:00		AQUAFITNESS <i>doelgroepenbad</i>			
12:00 - 13:00	BANENZWEMMEN <i>25m bad</i>	BANENZWEMMEN <i>25m bad</i>	BANENZWEMMEN <i>25m bad</i> BANENZWEMMEN WARM WATER <i>doelgroepenbad</i>	BANENZWEMMEN <i>25m bad</i> BANENZWEMMEN WARM WATER <i>doelgroepenbad</i>	BANENZWEMMEN <i>25m bad</i> BANENZWEMMEN WARM WATER <i>doelgroepenbad</i>
13:00 - 13:45		AQUATRIMMEN <i>25m bad</i>			
13:00 - 14:30	BANENZWEMMEN EXTRA <i>25m bad</i>				
13:45 - 14:30		AQUAJOGGING <i>doelgroepenbad</i>			
19:00 - 19:45			AQUAFIETSEN <i>aquafun</i>		
19:45 - 20:30	AQUAJOGGING <i>doelgroepenbad</i>	AQUAFIETSEN <i>doelgroepenbad</i>	AQUAFIETSEN <i>aquafun</i>	AQUAROBICS <i>doelgroepenbad</i>	
20:30 - 21:15	AQUAFIETSEN <i>doelgroepenbad</i>	AQUAROBICS <i>doelgroepenbad</i>	AQUAMIX <i>aquafun</i>	AQUAFITNESS <i>doelgroepenbad</i>	
21:15 - 22:00	AQUABOOTCAMP <i>doelgroepenbad</i>	AQUAMIX <i>doelgroepenbad</i>		AQUABOOTCAMP <i>doelgroepenbad</i>	

Reserveer altijd een tijdsblok via de website of reserveringslink.

Tijdens de vakantieperiode is banenzwemmen op maandag t/m vrijdag alleen van 07.00 – 09.00 uur. Aquasportief hanteert dan een aangepaste programmering.

Let op! Op feestdagen is er geen Aquasportief & Banenzwemmen.