

OPENINGSTIJDEN:

Maandag t/m donderdag 08.00 - 22.00 uur
Vrijdag 07.00 - 21.30 uur
Zaterdag en zondag 08.30 - 13.30 uur

Voor de openingstijden op officiële feestdagen en met carnaval kijk je op de website. In de zomervakantieperiode hanteren wij afwijkende openingstijden en een afwijkend lesrooster. Dit wordt ruim van tevoren bekend gemaakt.

ROOSTER FITNESS:

Maandag 08.00 - 21.30 uur (instructeur aanwezig van 08.30-12.00 en van 15.00-21.30 uur)
Dinsdag 08.00 - 21.30 uur (instructeur aanwezig van 08.30-12.00 en van 16.00-21.30 uur)
Woensdag 08.00 - 21.30 uur (instructeur aanwezig van 08.30-12.00 en van 15.00-21.30 uur)
Donderdag 08.00 - 21.30 uur (instructeur aanwezig van 08.30-12.00 en van 16.00-21.30 uur)
Vrijdag 07.00 - 21.00 uur (instructeur aanwezig van 08.30-12.00 en van 15.00-21.00 uur)
(vanaf 7 januari is Fit Focus op vrijdag om 07:00 geopend)
Zaterdag en zondag 08.30 - 13.00 uur (instructeur aanwezig van 09.00-13.00 uur)

OPENINGSTIJDEN SAUNA en STOOMBAD:

Maandag t/m donderdag 10.00 - 12.30 uur en van 17.00 - 21.30 uur
Vrijdag 10.00 - 12.30 uur en van 17.00 - 20.45 uur
Zaterdag en zondag 10.00 - 12.30 uur

ROOSTER BUIKSPIERKWARTIER FITNESS

Maandag	Dinsdag	Woensdag
10.00 - 10.15 u 18.45 - 19.00 u 20.00 - 20.15 u	10.00 - 10.15 u 18.45 - 19.00 u 20.00 - 20.15 u	10.00 - 10.15 u 20.00 - 20.15 u
Donderdag	Vrijdag	Zaterdag en zondag
10.00 - 10.15 u 18.45 - 19.00 u 20.00 - 20.15 u	10.00 - 10.15 u 19.45 - 20.00 u	10.00 - 10.15 u (let op: vanaf 2 februari van 10.30 tot 10.45)

ROOSTER FitFunXP(erience)

Maandag	Dinsdag	Woensdag
10:30 - 11:00 u 19:30 - 20:00 u	09.15 - 09.45 u 19:00 - 19:30 u	09.15 - 09.45 u 19:30 - 20:00 u
Donderdag	Vrijdag	Zaterdag en zondag
09.15 - 09.45 u 19:00 - 19:30 u	09.15 - 09.45 u 19:00 - 19:30 u	10:30 - 11:00 u (let op: vanaf 2 februari van 10.00 tot 10.30)

ROOSTER SPINNING

Maandag	Dinsdag	Woensdag
10.30 - 11.15 u 19.30 - 20.15 u	19.30 - 20.15 u	19.00 - 19.45 u
Donderdag	Vrijdag	Zondag
20.00 - 20.45 u	10.30 - 11.15 u	10.00 - 11.00 u

ROOSTER VIRTUAL SPINNING

De virtuele lessen kunnen op elk moment gedurende het rooster van de fitnessruimte handmatig worden opgestart. Volledige keuzevrijheid van moment en workout!

Z.O.Z.

Fit Focus
...makes you feel good!

ROOSTER ZAAL 1

Maandag	Dinsdag	Woensdag
17.00 - 18.00 u Taekwondo 13 t/m 18 jr. 19.00 - 19.45 u XCORE 20.00 - 21.15 u BoxingConditioning	19.00 - 20.00 u Zumba 20.00 - 20.45 u BRN	09.15 - 10.15 u ClubJoy Power 18.00 - 18.45 u BRN 19.00 - 20.00 u BoxingConditioning 20.00 - 20.45 u ClubJoy Step
Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
09.15 - 10.00 u XCORE 18.00 - 19.00 u ClubJoy Power 19.00 - 20.00 u Zumba 20.00 - 21.00 u Pink Boxing	07.30 - 08.15 u Bokszaktraining <i>(vanaf 7 jan)</i> 09.00 - 09.45 u BRN	11.00 - 12.15 u BoxingConditioning
Zondag		
10.00 - 11.00 u Taekwondo(volwassenen)		

ROOSTER ZAAL 2

Maandag	Dinsdag	Woensdag
09.15 - 10.15 u Pilates 17.00 - 18.00 u Taekwondo 6 t/m 12 jr. 19.00 - 20.00 u Pink Boxing 20.00 - 21.00 u ClubJoy Power	18.30 - 19.45 u Taekwondo (stijltraining) 20.00 - 21.00 u Circuittraining	17.45 - 19.00 u Taekwondo sparring 19.00 - 19.45 u XCORE
Donderdag	Vrijdag	Zondag
18.00 - 19.00 u Thaiboksen, beginners t/m 16 j 19.00 - 20.00 u Thaiboksen t/m 16 jaar	18.30 - 19.30 u Thaiboksen t/m 16 jaar 19.30 - 20.45 u Thaiboksen vanaf 17 jaar	10.30 - 11.30 u Thaiboksen t/m 16 jaar 11.30 - 12.45 u Thaiboksen vanaf 17 jaar

ROOSTER BODY & MIND ZAAL

Maandag	Dinsdag	Woensdag
20.00 - 21.00 u Hatha Yoga <i>(vanaf 14 jan)</i>	19.00 - 20.00 u Pilates 20.00 - 21.00 u Nirvana	08.15 - 08.45 u Meditatie 09.15 - 10.15 u Hatha Yoga 10.45 - 11.45 u Yin Yoga 19.00 - 20.00 u Pilates 20.00 - 21.00 u Hatha Yoga
Donderdag	Vrijdag	
20.00 - 21.00 u Yin Yoga	10.00 - 11.00 u Nirvana 14.00 - 15.00 u Yin Yoga	

ROOSTER ZWEMBAD

Maandag	Dinsdag	Woensdag
10.45 - 11.30 u Aquafit 11.30 - 12.00 u Vrij zwemmen 19.15 - 20.00 u Aquafit 20.15 - 21.00 u Aquapilates 21.00 - 21.30 u Vrij zwemmen	14.45 - 15.45 u Doelgroepzwemmen 20.00 - 21.00 u Vrij zwemmen	10.45 - 11.30 u Aquafit 11.30 - 12.00 u Vrij zwemmen 19.30 - 20.00 u Verder in Balans 20.15 - 21.00 u Aquafit 21.00 - 21.30 u Vrij zwemmen
Donderdag	Vrijdag	Zondag
19.15 - 20.00 u Aquafit 20.00 - 20.45 u Vrij zwemmen	07.30 - 08.30 u Vrij zwemmen <i>(vanaf 7 jan)</i> 09.15 - 10.00 u Aquafit 10.00 - 10.45 u Aquapilates 10.45 - 11.30 u Vrij zwemmen	09.30 - 10.15 u Aquafit 10.15 - 11.00 u Vrij zwemmen

ROOSTER OUTDOOR SPORTEN

Running Class

Dinsdag	18.00 - 19.00 uur
Zaterdag	09.00 - 10.00 uur

Lesrooster onder voorbehoud. Wijzigingen worden tijdig bekend gemaakt.

Fit Focus
...makes you feel good!