


















































































TIJD	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	
10.00	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 SKIFIT		 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING
11.00					 SCHOOL FITNESS	 SKIFIT	
12.00					 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	
13.00	 SCHOOL FITNESS	 CIRCUITTRAINING					
14.00	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING		
15.00	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING		 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING		
16.00							
18.00	 CIRCUITTRAINING		 SKIFIT				
19.00	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING		
20.30	 SKIFIT	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING			Alle fitnesslessen duren 40 minuten

Dit is het reguliere fitnesslessenrooster. Incidenteel kan een les afwijken van dit rooster i.v.m. ziekte of vakantie. Alle lessen staan onder begeleiding van een fitnessinstructeur.

Buikspiertraining

Geldig vanaf 14 november 2011

TIJD	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.45	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING
10.00							
10.45	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING		 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING
11.45						 BUIKSPIERTRAINING	
12.45					 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	
13.45		 BUIKSPIERTRAINING					
14.45	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING		
15.45	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING		 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING		
16.45							
18.45	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING			
19.45	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING		
20.15	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING			
21.15	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING	 BUIKSPIERTRAINING			Alle Buikspierlessen duren 15 minuten

Dit is het reguliere fitnesslesrooster. Incidenteel kan een les afwijken van dit rooster i.v.m. ziekte of vakantie. Alle lessen staan onder begeleiding van een fitnessinstructeur.