

Lesrooster Fitnessclub Sportiom

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
08:30					Indoor Cycling Studio 2		
08:45	Fit & Vitaal Studio 1	Bodypump Heavy Studio 1	Fit & Vitaal Studio 1	Bodypump Studio 1	Fit & Vitaal Studio 1		
09:00					Bootcamp - buiten	Bodypump Studio 1 Indoor Cycling Studio 2	Bodypump Studio 1
09:15	Indoor Cycling Studio 2		Indoor Cycling Studio 2				Indoor Cycling Studio 2
09:45					Indoor Cycling Studio 2		
10:00	Pilates Studio 1	Pilates Studio 1	Body Balance Studio 1	Body Balance Studio 1	Latin Dance Studio 1		Boxing - buiten om de week
10:15						Body Balance Studio 1 SCLPT Cycle Studio 2	Body Balance Studio 1
11:00							
11:15	Fit & Vitaal Studio 1	Yin Yoga Studio 1	Yoga Studio 1				
11:30					Yoga Studio 1		Latin Dance Studio 1
12:30					Yoga Studio 1		
13:15				Pilates Studio 1			
14:15				Yin Yoga Studio 1			
18:00	Yoga Studio 1	Bodypump Studio 1	Bodypump Studio 1	Bodypump Studio 1			
18:15					SCLPT Cycle Studio 2		
19:00		Indoor Cycling - studio 2 Bootcamp - buiten	Body Workout Studio 1	Bodypump Heavy Studio 1			
19:15	Zumba Studio 1 Indoor Cycling Studio 2	Zumba Studio 1					
19:30			Indoor Cycling Studio 2				
20:00		Boxing - buiten	GRIT Studio 1				
20:15	Body Balance Studio 1 SCLPT Cylce Studio 2				Body Balance Studio 1		
20:30		Yoga Studio 1					
20:45			Pilates 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. Wij verzoeken je vriendelijk je handdoek en bidon niet te vergeten.

Lesrooster AquaSportief Sportiom

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
07:00 - 09:00	Banenzwemmen 25m bad				Banenzwemmen 25m bad
07:00 - 10:30		Banenzwemmen 25m bad	Banenzwemmen 25m bad	Banenzwemmen 25m bad	
09:00 - 09:45		AquaFitness Doelgroepenbad			
09:45 - 10:30		AquaRobics Doelgroepenbad			
10:30 - 11:15		AquaJogging 25m bad			
11:15 - 12:00		AquaFitness Doelgroepenbad			
12:00 - 13:00	Banenzwemmen 25m bad	Banenzwemmen 25m bad	Banenzwemmen 25m bad Banenzwemmen warm water Doelgroepenbad	Banenzwemmen 25m bad Banenzwemmen warm water Doelgroepenbad	Banenzwemmen 25m bad Banenzwemmen warm water Doelgroepenbad
13:00 - 13:45		AquaTrimmen 25m bad			AquaJogging 25m bad
13:00 - 14:30	Banenzwemmen extra 25m bad				
13:30- 14:15		AquaJogging Doelgroepenbad			
19:00- 19:45		Aquafitness AquaFun	AquaFitness AquaFun		
19:45 - 20:30	AquaJogging Doelgroepenbad	AquaFietsen Doelgroepenbad AquaBootcamp AquaFun	Aquafietsen AquaFun	AquaRobics Doelgroepenbad	
20:30 - 21:15	AquaFitness Doelgroepenbad	AquaRobics Doelgroepenbad Aquatraining AquaFun	AquaMix AquaFun	AquaFitness Doelgroepenbad	
21:15 - 22:00	AquaBootcamp Doelgroepenbad	AquaMix Doelgroepenbad		AquaBootcamp Doelgroepenbad	

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 aangepast programma. Let op! Op feestdagen is er geen AquaSportief en banenzwemmen.