

Lesrooster Fitnessclub Sportiom

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
08:30					Indoor Cycling <i>Studio 2</i>		
08:45	Fit & Vitaal <i>Studio 1</i>	Bodypump Heavy <i>Studio 1</i>	Fit & Vitaal <i>Studio 1</i>	Bodypump <i>Studio 1</i>	Fit & Vitaal <i>Studio 1</i>		
09:00						Bodypump <i>Studio 1</i> Indoor Cycling <i>Studio 2</i>	Bodypump <i>Studio 1</i>
09:15	Indoor Cycling <i>Studio 2</i>		Indoor Cycling <i>Studio 2</i>				Indoor Cycling <i>Studio 2</i>
09:45					Indoor Cycling <i>Studio 2</i>		
10:00	Pilates <i>Studio 1</i>	Pilates <i>Studio 1</i>	Body Balance <i>Studio 1</i>	Body Balance <i>Studio 1</i>	Latin Dance <i>Studio 1</i>		
10:15						Body Balance <i>Studio 1</i> SCLPT Cycle <i>Studio 2</i>	Body Balance <i>Studio 1</i>
11:00							
11:15	Fit & Vitaal <i>Studio 1</i>	Yin Yoga <i>Studio 1</i>	Yoga <i>Studio 1</i>				
11:30					Yoga <i>Studio 1</i>	Latin Dance <i>Studio 1</i>	
12:00				Pilates <i>Studio 1</i>			
12:30					Yoga <i>Studio 1</i>		
13:15				Yoga <i>Studio 1</i>			
18:00	Yoga <i>Studio 1</i>	Bodypump <i>Studio 1</i>	Bodypump <i>Studio 1</i>	Bodypump <i>Studio 1</i>	<p>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.</p>		
18:15				SCLPT Cycle <i>Studio 2</i>			
19:00	Boxing (boxzaal)	Indoor Cycling <i>Studio 2</i>	Body Workout <i>Studio 1</i>	Bodypump Heavy <i>Studio 1</i>			
19:15	Small Group Zumba <i>Studio 1</i> Indoor Cycling <i>Studio 2</i>	Zumba <i>Studio 1</i>		Indoor Cycling <i>Studio 2</i>			
19:30			Indoor Cycling <i>Studio 2</i>				
20:00			GRIT <i>Studio 1</i>				
20:15	Body Balance <i>Studio 1</i> SCLPT Cylce <i>Studio 2</i>			Body Balance <i>Studio 1</i>			
20:30		Yoga <i>Studio 1</i>					
20:45			Pilates <i>Studio 1</i>				

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			
13:00 - 14:30	Banenzwemmen extra 25m bad				
13:45 - 14:30		AquaJogging Doelgroepenbad			
19:00 - 19:45			AquaFietsen AquaFun		
19:45 - 20:30	AquaJogging Doelgroepenbad	AquaFietsen Doelgroepenbad	AquaFietsen AquaFun	AquaRobics Doelgroepenbad	
20:30 - 21:15	AquaFietsen Doelgroepenbad	AquaRobics Doelgroepenbad	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.