

Fitness: openingstijden en rooster vanaf 28 oktober 2024

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
7.00- 8.00					
8.00- 9.00					
9.00-10.00	Fitnessgroep			Fitnessgroep	
10.00-11.00	55+ Dames groep (10.15-10.45)			65+ Beweeggroep (10.15-10.45)	
11.00-12.00					
12.00-13.00					
13.00-14.00		Pilates		65+ Beweeggroep (13:00-13:30)	
14.00-15.00					
15.00-16.00					
16.00-17.00					
17.00-18.00					
18.00-19.00		Fitnessgroep			gesloten
19.00-20.00	Fitnessgroep		Yoga & Ontspanning		gesloten
20.00-21.00	Fitnessgroep		Yoga & Ontspanning	Fitnessgroep	gesloten

'witte blokken':

'oranje blokken':

'lichtgrijze blokken':

vrije fitness

begeleide fitness (fit & fysio)

de kleine trainingszaal is bezet :

- Pilates les
- Yoga & Ontspanning

Let op: bij uitbreiding van het aanbod van groepslessen begeleide fitness of medische trainingstherapie kan het rooster veranderen. Veranderingen in het rooster worden vermeld op de website en in de kleedruimtes.