

SPORTSREEN

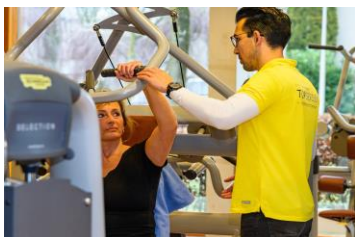
Rooster januari 2023		MAAN-DAG	DINS-DAG	WOENS-DAG	DONDER-DAG	VRIJ-DAG	ZATER-DAG	ZON-DAG
CORE (buik + rug)		08.30	08.30	08.30	08.30	08.30		
30 min		20.00	20.00	20.00	20.00	20.00		
CIRCUITTRAINING		09.00	09.00	09.00	09.00	09.00		9.45
30 min.		10.30	10.30	10.30	10.30	10.30		
		19.30	19.30	19.30	19.30	19.30		
CONDITIETRAINING	High	09.30	09.30	09.30	09.30	09.30		10.30
30 min.	Low	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00		
SHAPE			18.00	18.00	19.00			
SHAPE	High	19.00*						
STEP SHAPE		14.00		19.00				
STEP FREESTYLE							11.00	
STEP								11.00
PILATES		11.00			11.00	19.00*		
YOGA				11.00	20.30			09.30
YOGA Hatha			11.00	20.30	13.00			
POWER		20.30	19.00*		9.00*			
					18.00			
ZUMBA		19.00	19.00					12.00
XCORE			20.30	19.00*				
CYCLE <i>ClubJoy</i>		9.00*	20.00*	20.00*	20.00	11.00*		10.00*
						19.00*		11.00*
TIENERFITNESS				16.00 tot		19.00 tot	09.30 tot	8.30 tot
11 t/m 15 jaar				18.00		21.30	11.00	14.00
AQUAROBICS		19.00						
AQUAFIT			10.00		10.00			
			11.00					
PeuterSurvival			09.00		09.00			
ABC Zwemles			15.00		15.00		09.00	
			16.00		16.00		10.00	
			17.00		17.00		11.00	
							12.00	

* Zaal 1

Enkel tijdens de rood gemarkeerde uren is het bad niet beschikbaar om baantjes te zwemmen

Faciliteiten: Fitness, Cardeo, Groepslessen, Squash, Zwemmen, Sauna's, Zonnen etc.

Ook is er een ParaMedisch Centrum aanwezig. De fysiotherapeuten en een diëtiste werken nauw samen met de sportinstructeurs en kunnen zo de sporters met raad en daad bijstaan.



Geopend: maandag t/m vrijdag 7,00 tot 22.30 uur , zaterdag en zondag 8.30 tot 17.00 uur

Blauwenburcht 3 - Huissen - 026 325 09 28 - www@sportsreen.nl

Wij verwachten Februari 2023 de volgende lessen nieuw op het rooster te zetten.

Vrijdag 19.00 uur FIT&SHAPE *ClubJoy*