

SPORTSEREEN

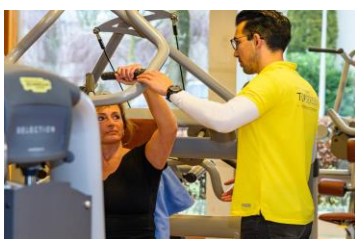
Rooster Oktober 2024	MAAN-DAG	DINS-DAG	WOENS-DAG	DONDER-DAG	VRIJ-DAG	ZATER-DAG	ZON-DAG
CORE (buik + rug) 30 min	08.30 20.00	08.30 20.00	08.30 20.00	08.30 20.00	08.30		
CIRCUITTRAINING 30 min.	09.00 10.30 19.30	09.00 10.30 19.30	09.00 10.30 19.30	09.00 10.30 19.30	09.00 10.30 19.30		9.45
CONDITIETRAINING High 30 min. Low	09.30 10.00	09.30 10.00	09.30 10.00	09.30 10.00	09.30 10.00		10.30
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	<u>11.00</u> <u>12.00</u>			11.00 19.00*			
YOGA			<u>11.00</u>	20.30			<u>09.30</u>
YOGA Hatha		<u>11.00</u>	20.30	13.00			
POWER	20.30	<u>19.00*</u>		9.00* 18.00			
ZUMBA	<u>19.00</u>	19.00					
XCORE		20.30	19.00*				
Fit&Shape					19.00		
CYCLE ClubJoy	<u>9.00*</u>	<u>20.00*</u>	<u>20.00*</u>	<u>20.00*</u>	<u>11.00*</u>		<u>10.00*</u> <u>11.00*</u>
TIENERFITNESS 11 t/m 15 jaar			16.00 tot 18.00		19.00 tot 21.30	09.30 tot 11.00	8.30 tot 12.00
AQUAROBICS	19.00						
AQUAFIT		<u>10.00</u> <u>11.00</u>		<u>10.00</u> <u>11.00</u>			
PeuterSurvival		09.00		09.00			
ABC Zwemles		15.00 16.00 17.00		15.00 16.00 17.00		08.30 10.00 11.00 12.00	

MAAK AAN DE BALIE EEN AFSPRAAK VOOR UW
persoonlijke GEZONDHEIDSTEST

- Onderstreepte uren op kiosk reseveren.
- Uren met * worden gegeven in zaal 1.
- 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 ParaMedich 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@sportseren.nl