

Rooster 31 aug t/m 20 september 2015

		maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
CYCLE – Zaal	09:00 – 10:00	 CYCLE CLUBJOY	 Indoor Cycle	 DANCE CLUBJOY	 Indoor Cycle	 CYCLE CLUBJOY		 CYCLE CLUBJOY
	10:00 – 11:00							
	18:30 – 19:30							
	19:30 – 20:30	 CYCLE CLUBJOY	 Indoor Cycle	 CYCLE CLUBJOY	 Indoor Cycle	 Indoor Cycle		
	20:30 – 21:30							

		maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
AEROBICS - Zaal	09:00 – 10:00	 BBB	 STEP CLUBJOY	 DANCE CLUBJOY	 POWER CLUBJOY	 BBB	 POWER CLUBJOY	 POWER CLUBJOY
	10:00 – 11:00	 FITPLUS+		 YOGA CLUBJOY	 FITPLUS+	 YOGA CLUBJOY		 Yoga
	11:00 – 12:30							
	LET OP: 18.45		18.45 uur			18.45 uur		
	18:30 – 19:30		 HIIT			 HIIT		
	19:30 – 20:30	 POWER CLUBJOY	 BBB	 POWER CLUBJOY	 Xco			
	20:30 – 21:30	 Xco	 YOGA CLUBJOY					

Rooster 31 aug t/m 20 september 2015

		maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	Zaterdag	zondag
FUNCTION-zone	09:30 – 10:00	 Core Fitbal	 Core Fitbal	 Core Fitbal	 Core Fitbal	 Core Fitbal	 Gladiator	 Core Fitbal
	10:30 – 11:00		 RUGFITT		 RUGFITT			
	19:30 – 20:00	 Gladiator	 Gladiator	 Gladiator	 Gladiator	 Gladiator		
	20:15 – 20:45	 Core Fitbal	 Core Fitbal	 Core Fitbal	 Core Fitbal	 BUIKSPIER 30 minutes		

		donderdag	vrijdag	zaterdag
STREET dance / KIDSwing	11:00 – 12:00			
	12:00 – 13:00			Streetdance Hiphop 13+ 
	15:30 – 16:15		Streetdance Kidsswing 	
	16:15 – 17:15	Streetdance 7 -10 Jr. 	Streetdance 7 -10 Jr. 	
	17:15 – 18:15	Streetdance 11+ 	Streetdance 10 + 	
	17:15 – 18:15	Urban/hiphop 12 + 		
	18:15 – 19:15	Urban /Hiphop 15+		

Openingstijden

Grand café / tennisbanen
Fitness zaal / squashbanen

maandag – vrijdag

8.30 - 01.00u
8.30 - 22.00u (vr tot 21.30u)

zaterdag

9.00 - 18.00u
9.00 - 13.00u

zondag

9.00-13.00u
9.00-13.00u