



SPORTROOSTER vanaf 1 september 2018

| Maandag: | | |
|-----------------|---------------------|--|
| 09:00-09:55 uur | AquaFit | |
| 11:30-12:30 uur | AquaFysiek | |
| 12:30-13:30 uur | AquaFysiek | |
| 18:15-19:00 uur | Dames zwemles | |
| 19:00-19:45 uur | Dames zwemles | |
| 19:45-20:30 uur | Zwemles volwassenen | |
| 20:30-21:25 uur | AquaFun | |
| 21:30-22:30 uur | Sauna | |
| 10:00-10:55 uur | ZumbaGold | |
| 19:30-20:25 uur | Latin BBB | |
| 20:30-21:25 uur | Fitness Workout | |

| Dinsdag: | | |
|-----------------|----------------------|--|
| 09:00-09:55 uur | AquaFit | |
| 13:30-14:30 uur | AquaFysiek | |
| 17:30-18:25 uur | Zwangerschapszwemmen | |
| 18:30-19:25 uur | Wat Sji Gong | |
| 19:30-20:30 uur | AquaFit | |
| 20:30-21:25 uur | AquaZumba | |
| 10:00-10:55 uur | Fifty Fit | |
| 19:00-19:45 uur | Pilates | |
| 19:45-20:40 uur | BBB | |
| 20:40-21:35 uur | DanceMix | |

| Woensdag: | | |
|-----------------|-----------------------|----------------------|
| 09:30-10:00 uur | Ouder en kind zwemmen | 2-4 jaar |
| 10:00-10:30 uur | Ouder en kind zwemmen | 0-2 jaar |
| 18:00-19:00 uur | AquaFysiek | |
| 19:00-19:55 uur | AquaFit | |
| 20:00-22:30 uur | Damessauna | |
| 09:00-09:45 uur | Pilates | |
| 10:00-11:00 uur | CombiFit | |
| 10:30-11:30 uur | CombiFit | |
| 19:30-20:15 uur | Pilates | |
| 20:15-21:10 uur | Bootcamp | bij goed weer buiten |

Zwembad

Zaal

Frieslandlaan

| Donderdag: | | |
|-------------------|-----------------------|------------|
| 09:00-09:55 uur | AquaFit | |
| 10:00-10:30 uur | Ouder en Kind zwemmen | 1½-4 jaar |
| 10:30-11:25 uur | AquaLow | |
| 11:30-12:30 uur | AquaFysiek | |
| 12:30-13:30 uur | AquaFysiek | |
| 18:45-19:15 uur | Ouder en Kind zwemmen | 0-1,5 jaar |
| 19:15-20:10 uur | Zwangerschapswemmen | |
| 20:15-21:10 uur | AquaFit | |
| 21:00-22:00 uur | Sauna | |
| 09:00-09:55 uur | BBB | |
| 10:00-10:55 uur | Fifty Fit | |
| 20:00-20:55 uur | Fitness Workout | |

| Vrijdag: | | |
|-----------------|----------------------------|---------------|
| 09:00-09:55 uur | AquaFit | |
| 10:00-10:55 uur | AquaLow | |
| 20:00-22:30 uur | Damessauna | |
| 09:00-09:55 uur | Fitness Workout | |
| 10:00-10:55 uur | ZumbaGold | |
| 19:45-21:00 uur | Dans workshop 1x per maand | incl. drankje |
| 09:30-10:25 uur | Yoga/Pilates | |

| Zaterdag: | | |
|------------------|-----------------------|------------|
| 09:30-10:00 uur | Ouder en Kind zwemmen | 3-5 jaar |
| 10:00-10:30 uur | Ouder en Kind zwemmen | 1,5-3 jaar |
| 10:30-11:00 uur | Ouder en Kind zwemmen | 0-1,5 jaar |
| 09:15-11:15 uur | Inloop Fitness | |

| Zondag: | | |
|-----------------|-----------------------|-------------|
| 09:00-09:30 uur | Ouder en Kind zwemmen | 3-5 jaar |
| 09:30-10:00 uur | Ouder en Kind zwemmen | 0-1,5 jaar |
| 10:00-10:30 uur | Ouder en Kind zwemmen | 1,5-3 jaar |
| 09:45-10:30 uur | Sunday Surprise | zie website |

Zwembad

Zaal

Frieslandlaan