



## SPORTROOSTER vanaf 1 januari 2019

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	
20:30-21:15 uur	Dames zwemles	
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

<b>Donderdag:</b>		
09:00-09:55 uur	AquaFit	
10:00-10:30 uur	Ouder en Kind zwemmen	1,5-4 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	Zwangerschapszwemmen	
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	

<b>Vrijdag:</b>		
09:00-09:55 uur	AquaFit	
10:00-10:55 uur	AquaLow	
18:15-19:00 uur	Dames zwemles	
19:00-19:55 uur	AquaZumba	Ladies only
20:00-22:30 uur	Damessauna	
09:00-09:55 uur	Fitness Workout	
10:00-10:55 uur	DanceMix	
20:00-21:15 uur	Dans workshop 1x per maand	incl. drankje
09:30-10:25 uur	Yoga/Pilates	

<b>Zaterdag:</b>		
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	

<b>Zondag:</b>		
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
09:40-10:25 uur	Sunday Surprise	zie website

Zwembad

Zaal

Frieslandlaan