



SPORTROOSTER vanaf 5 september 2022

Maandag:		
09:00-09:45 uur	AquaFit	
09:45-10:30 uur	AquaFit	
11:30-12:00 uur	Ouder en kind zwemmen	1,5-4 jaar
12:05-12:50 uur	AquaFysiek	
12:50-13:35 uur	AquaFysiek	
19:30-20:25 uur	AquaFun	(volleybal 15 min.)
10:00-10:45 uur	ZumbaGold	
10:45-11:45 uur	Hatha Yoga	
19:45-20:30 uur	Latin BBB	
20:30-21:15 uur	Fitness Workout	

Dinsdag:		
09:00-09:45 uur	AquaFit	
13:30-14:15 uur	AquaFysiek	
18:30-19:15 uur	Zwangerschapswemmen	
19:15-20:00 uur	Wat Sji Gong	(waterrelaxatie)
20:15-21:00 uur	AquaPower	
10:00-11:00 uur	Fifty Fit	
19:00-19:45 uur	Yoga/Pilates	
20:00-20:45 uur	Cardio BBB (aerobics/shape)	
20:45-21:40 uur	DanceMix	

Woensdag:		
09:00-09:30 uur	Ouder en kind zwemmen	3-5 jaar
09:30-10:00 uur	Ouder en kind zwemmen	1,5-3 jaar
10:00-10:30 uur	Ouder en kind zwemmen	0-1,5 jaar
18:30-19:15 uur	AquaFysiek	
19:15-20:00 uur	AquaFit	
20:00-22:00 uur	Damessauna	zonder badkleding
09:00-09:45 uur	Yoga/Pilates	
10:00-10:45 uur	ZumbaGold	
10:00-11:00 uur	CombiFit	zaal/ zwembad
20:15-21:00 uur	Fitness Workout	

Zwembad

Zaal

Frieslandlaan

Donderdag:		
09:00-09:45 uur	AquaFit	
09:45-10:15 uur	Ouder en Kind zwemmen	0-1,5 jaar
10:15-10:45 uur	Ouder en Kind zwemmen	1,5-4 jaar
10:45-11:30 uur	AquaLow	
12:15-13:00 uur	AquaFysiek	
13:00-13:45 uur	AquaFysiek	
18:45-19:15 uur	Ouder en Kind zwemmen	0-1,5 jaar
19:15-20:00 uur	Zwangerschapswemmen	
20:30-21:15 uur	AquaFit	
20:45-22:00 uur	Sauna	
09:00-09:45 uur	BBB	
10:00-11:00 uur	FiftyFit	
10:00-11:00 uur	Hatha Yoga	
19:45-20:30 uur	Fitness/Pilates	

Vrijdag:		
09:00-09:30 uur	Ouder en Kind zwemmen	1,5-4 jaar
09:30-10:15 uur	AquaFit	
10:15-11:00 uur	AquaLow	
20:00-22:00 uur	Damessauna	met badkleding
09:00-09:50 uur	Outdoor Workout	Molenplas park
10:00-10:45 uur	Yoga/Pilates	
20:00-21:15 uur	Dans workshop 1x per maand	zie Virtua

Zaterdag:		
08:30-09:00 uur	Ouder en Kind zwemmen	3-5 jaar
09:30-10:00 uur	Ouder en Kind zwemmen	1,5-3 jaar
10:00-10:30 uur	Ouder en Kind zwemmen	0-1,5 jaar
10:30-11:00 uur	Ouder en Kind zwemmen	3-5 jaar
09:15-10:00 uur	Fitness Workout 50+	
10:00-10:45 uur	Fitness Workout	

Zondag:		
08:30-09:00 uur	Ouder en Kind zwemmen	3-5 jaar
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

Zwembad

Zaal

Frieslandlaan