



# Lesrooster

## NIEUWS

**Heeft u onze Fit20 al geprobeerd? Nee? Maak snel een afspraak!**

Je traint op zes verschillende apparaten de belangrijkste spiergroepen: borst, benen, buik, heupen, rug en armen. Je gaat door tot er spierfalen optreedt; dit houdt in dat je het gewicht echt niet meer kunt optillen. Doordat je werkt tot je spieren echt niet meer kunnen, worden ze sterker.

De training belooft onder andere de volgende effecten:

- \*Grotere botdichtheid
- \*Meer energie
- \*Sterker immuunsysteem
- \*Vertraagt veroudering
- \*Positief effect op de hormoonhuishouding
- \*Verbetering cardiovasculaire conditie
- \*Minder blessures

## Openingstijden

Maandag	07.00-22.00
Dinsdag	08.00-22.00
Woensdag	07.00-22.00
Donderdag	08.00-22.00
Vrijdag	07.00-22.00
Zaterdag	08.00-15.00
Zondag	08.30-15.00

### Kinderopvang

Maandag tot en met zaterdag van 8.45 uur tot 12.00 uur.

(wijzigingen voorbehouden)

## Groepslessen

Fitness				Zwembad	
<b>Move-It</b>		<b>BodyJam</b>		<b>BodyShape</b>	
Maandag	10.00	Dinsdag	19.00	Maandag	20.00
Woensdag	10.00	Woensdag	19.00	<b>BodyBalance</b>	
Vrijdag	10.00	Zondag	10:00	Woensdag	10.00
<b>Sweat</b>		<b>Zumba</b>			20.00
Maandag	20.00	Maandag	19.00	Zondag	11.00
Dinsdag	20.00	<b>Jumping Fitness</b>		<b>Yoga</b>	
Woensdag	09.00	Woensdag	20.00	Dinsdag	18.00
	20.00	<b>BodyPump</b>		Vrijdag	11.00
Donderdag	20.00	Maandag	09.00	<b>Pilates</b>	
Vrijdag	09.00	Dinsdag	09.00	Zaterdag	09.00
Zaterdag	09.00		20.00	<b>Spinning</b>	
Zondag	10.00	Donderdag	09.00	Maandag	20.00 RPM
<b>Senioren-Fit</b>			20.00	Dinsdag	19.30
Maandag	11.00	Vrijdag	09.00	Donderdag	19.30
Donderdag	11.00	Zaterdag	10.00	Zaterdag	09.30
		<b>Buikspierkwartier</b>		<b>Kickboksen</b>	
		Zaterdag	08.45	Woensdag	19.30
				Donderdag	19.00 (zaktraining)
				<b>Aquafit</b>	
				Maandag	09.00
					19:00
					20:00
				Woensdag	19.30
				<b>Vrijzwemmen</b>	
				Maandag	10.00 - 12.00
				Dinsdag	11.00 - 13.00
					19.45 - 21.30
				Donderdag	11.00 - 13.00
					19.30 - 21.30
				Vrijdag	19.30 - 21.30
				<b>Guppyzwemmen</b>	
				Woensdag	09.00 - 11.00
				Vrijdag	09.00 - 11.00