

Lesrooster Zaterdag

	Studio 1	Studio 2	Fitness	Spinning	Zwembad	Sporthal 6
09:00						
09:15						
09:30						
09:45						
10:00	Step			Spinning 1		
10:15						
10:30						
10:45	Body Pump					
11:00		Pilates				
11:15						
11:30	Kick Fun 5-14 jaar					
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						



Online reserveren?
Zie www.amstelhof.com

■ Kinder activiteiten
■ Algemene activiteiten

- (1) Online reserveren of inschrijven bij de receptie, maximaal 6 dagen vooruit te reserveren.
 (2) Aqua Fysio gebruikt het hele zwembad.
 (3) Judo wedstrijdtraining is op uitnodiging van de judoleraar.
 (4) Spelen met drijfmiddelen in het water.
 (5) Eenmalige inschrijving 10-weekse Tao Balance cursus bij de receptie, van 14 april t/m 24 juni (muv 12 en 13 mei).
 (6) Sporthal / Sportarena / Racketsporten.
 (7) Looptraining verzamelen bij NSO II, niveau 1 criterium is 5 km aan één stuk kunnen lopen, niveau 2 criterium is 10 km aan één stuk kunnen lopen.

Voel je goed. Voel je beter!

Lesrooster Zondag

	Studio 1	Studio 2	Fitness	Spinning	Zwembad	Sporthal 6
09:00						
09:15						
09:30						
09:45						
10:00	Low Shape	Kidsswing 5-7 jaar			Aqua Fitness 1	
10:15						
10:30		Streetdance 8-14 jaar				
10:45						
11:00	Body Jam	Jump & Fun 5-15 jaar		Spinning 1		Sport & Spel 7-13 jaar
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15	Karate 6-12 jaar		Kids fitness 10-13 jaar		Kids Eldorado 4	
12:30			Kids fitness 7-10 jaar			
12:45		Yoga				
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						

 **Amstelhof**
HEALTH CLUB

Noorddammerweg 30
1424 NX Uithoorn
T 0297 531 855
F 0297 593 149
E info@amstelhof.com
www.amstelhof.com

Voel je goed. Voel je beter!

 **Amstelhof**
HEALTH CLUB

NIEUW
Looptraining in de buitenlucht!



Lesrooster
per april 2010

Voel je goed. Voel je beter!

Lesrooster Maandag

	Studio 1	Studio 2	Fitness	Spinning	Zwembad	Sporthal 6	
09:00							
09:15							
09:30	XCO			Spinning 1	Aqua Fysio 1/2	Tennis Toss 50+	
09:45							
10:00							
10:15							
10:30	High Shape						
10:45							
11:00					Aqua Fitness 1		
11:15	Buik & Rug sessie						
11:30							
11:45							
12:00		Pilates beginners	Circuit training				
12:15							
12:30							
12:45							
13:00		Pilates					
13:15							
13:30							
13:45							
14:00		Body Dynamic Yoga					
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	XCO						
19:15		Yoga					
19:30							
19:45							
20:00	Body Pump			RPM 1			
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15	Kick Fun 1					Basketbal	
21:30							
21:45							
22:00							

Voel je goed. Voel je beter!



Lesrooster Dinsdag

	Studio 1	Studio 2	Fitness	Spinning	Zwembad	Sporthal 6
09:00						
09:15						
09:30	High Shape					Kikker gym
09:45				RPM 1		
10:00			Circuit Training			
10:15	Zumba					
10:30					Aqua Fitness 1	
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						Tennis Toss gevorderd 1
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15		Judo 6-7 jaar			Zwemles	
15:30		Judo 8-11 jaar			Zwemles	
15:45		Judo Wedstrijd training 7-9 j. 3			Zwemles	
16:00		Judo Wedstrijd training 10-14 jaar 3			Zwemles	
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	Low Shape					
19:15						
19:30						
19:45				Spinning Easy 1		
20:00	Body Jam	Pilates		Spinning 1		
20:15						
20:30						
20:45						
21:00	Zumba					
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						

Voel je goed. Voel je beter!

Lesrooster Woensdag

	Studio 1	Studio 2	Fitness	Spinning	Zwembad	Sporthal 6
09:00						
09:15						
09:30	XCO	Pilates		RPM 1		Kikker gym
09:45						
10:00	Zumba	Yoga	XCO Walking			Tennis Toss 50+
10:15					Aqua Fitness 1	
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30	Circuit training					
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00	Jazz Ballet 4-7 jaar				Zwemles	
14:15					Zwemles	
14:30	Zumba&clip-dance 8-12 jaar				Zwemles	
14:45					Zwemles	
15:00	Taekwondo 5-10 jaar				Zwemles	
15:15					Zwemles	
15:30	Kick Fun 5-12 jaar				Zwemles	
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	Body Pump	Bokstraining				Badminton Toss Sportarena 19:30-20:30
19:15						
19:30						
19:45						
20:00	XCO	Tao Balance 5		RPM 1		Inloop Squash 20:00-22:00
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						

Voel je goed. Voel je beter!

Lesrooster Donderdag

	Studio 1	Studio 2	Fitness	Spinning	Zwembad	Sporthal 6
09:00						
09:15						
09:30	Body Pump			RPM 1	Aqua Fysio 1/2	
09:45						
10:00			Circuit training			
10:15	XCO	Tao Balance 5			Aqua Fitness 1	
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15		Pilates rugspecial				
12:30						
12:45						
13:00		Pilates				
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						Tennis Toss gevorderden
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30					Zwemles	
16:45					Zwemles	
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	Zumba					
19:15						
19:30						
19:45						
20:00						Voetbal
20:15	XCO			Spinning 1		
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						

Voel je goed. Voel je beter!

Lesrooster Vrijdag

	Studio 1	Studio 2	Fitness	Spinning	Zwembad	Sporthal 6
09:00						
09:15						
09:30	Body Jam				Aqua Fitness 1	Tennis Toss 50+
09:45						
10:00	Body Pump				Aqua Fysio 1/2	
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00				RPM 1		
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						Zwemles
14:30						Zwemles
14:45						Zwemles
15:00						Zwemles
15:15						
15:30						
15:45						
16:00		Judo 4-5 jaar			Zwemles	
16:15		Judo 6-7 jaar			Zwemles	
16:30		Judo 8-9 jaar	Kracht Training 12-15 jaar		Zwemles	
16:45		Judo 10-14 jaar			Zwemles	
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00		Bokstraining / Kickboxen				
19:15						
19:30						
19:45						
20:00	Zumba				Aqua Fitness 1	
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						

Voel je goed. Voel je beter!