

## 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	Body Pump					
10:45		Pilates				
11:00						
11:15	Kick Fun 5-14 jaar					
11:30						
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](http://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 13 januari t/m 25 maart (muv 3 en 4 maart)  
 (6) Sporthal / Sportarena / Racketsporten

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		Zumba & Clip-dance 8-14 jaar				
10:45						
11:00	Body Jam	Jump & Fun 5-15 jaar		Familie Spinning 1		Sport & Spel 7-13 jaar
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30	Yoga		Kids fitness 10-13 jaar			
12:45						
13:00			Kids fitness 7-10 jaar			
13:15						
13:30					Kids Eldorado 4	
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](mailto:info@amstelhof.com)  
[www.amstelhof.com](http://www.amstelhof.com)

Voel je goed. Voel je beter!

 **Amstelhof**  
HEALTH CLUB



# Lesrooster per januari 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	
09:45						
10:00						Tennis Toss 50+
10:15						
10:30	High Shape					
10:45						
11:00						
11:15					Aqua Fitness 1	
11:30	Buik & Rug sessie					
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						
19:30						
19:45						
20:00						
20:15	Body Pump			RPM 1		
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			RPM 1		Kikker gym
09:45						
10:00	Zumba		Circuit Training			
10:15						
10:30						
10:45					Aqua Fitness 1	
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						
15:30						
15:45						
16:00		Judo 6-7 jaar			Zwemles	
16:15						
16:30		Judo 8-11 jaar			Zwemles	
16:45						
17:00		Judo Wedstrijd training 7-9 j. 3			Zwemles	
17:15						
17:30		Judo Wedstrijd training 10-14 jaar 3				
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	Zumba	BBB vetverbrandings workout				
21:00						
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			
10:15						
10:30						
10:45					Aqua Fitness 1	
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45					Zwemles	
14:00	Jazz Ballet 4-7 jaar					
14:15						
14:30	Zumba&clip-dance 8-12 jaar					
14:45						
15:00	Karate 6-12 jaar					
15:15						
15:30	Kick Fun 5-13 jaar					
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	Bokstraining				Badminton Toss Sportarena 19:30-20:30
19:15						
19:30						
19:45						
20:00	Body Pump	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	
09:45						
10:00			Circuit training			
10:15						
10:30	XCO	Tao Balance 5			Aqua Fitness 1	
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00		Pilates rugspecial				
12:15						
12:30						
12:45						
13:00		Pilates				
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						Tennis Toss gevorderden
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45					Zwemles	
17:00						
17:15						
17:30					Zwemles	
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	Zumba					
19:15						
19:30						
19:45						Voetbal
20:00						
20:15				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	
09:45						
10:00	Body Pump					
10:15						
10:30						
10:45					Aqua Fysio 1/2	
11:00						
11:15						
11:30				RPM 1		
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						Zwemles
14:30						
14:45						Zwemles
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00		Judo 4-5 jaar			Zwemles	
16:15						
16:30		Judo 6-7 jaar			Zwemles	
16:45						
17:00		Judo 8-9 jaar	Kracht Training 12-15 jaar		Zwemles	
17:15						
17:30		Judo 10-14 jaar				
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	Bokstraining Sanda					
19:15						
19:30						
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						

Voel je goed. Voel je beter!