

KINDERACTIVITEITEN

Dinsdag	Les	Leeftijd	Locatie
09:30-10:00	Kikker gym*	1-3 jaar	Sportarena
15:45-16:30	Judo training (v.a. 24 -08)	6-7 jaar	Studio 2
16:30-17:15	Judo training (v.a. 24 -08)	8-11 jaar	Studio 2
17:15-18:00	Judo wedstrijd (v.a. 24 -08)	7-9 jaar	Studio 2
18:00-18:45	Judo wedstrijd (v.a. 24 -08)	10-14 jaar	Studio 2
Woensdag			
09:30-10:00	Kikker gym	1-3 jaar	Sportarena
14:00-14:45	Jazz Ballet	4-7 jaar	Studio 1
14:45-15:30	Zumba / Clip Dance	8-14 jaar	Studio 1
16:30-17:15	KickFun	5-12 jaar	Studio 1
Vrijdag			
17:00-18:00	Krachttraining	12-15 jaar	Fitness
15:45-16:30	Judo*** (v.a. 27-08)	4-5 jaar	Studio 2
16:30-17:15	Judo*** (v.a. 27-08)	6-7 jaar	Studio 2
17:15-18:00	Judo*** (v.a. 27-08)	8-9 jaar	Studio 2
18:00-18:45	Judo*** (v.a. 27-08)	10-14 jaar	Studio 2
Zaterdag			
11:30-12:15	KickFun	5-14 jaar	Studio 1
Zondag			
10:00-10:45	Kidsswing	5-7 jaar	Studio 2
10:45-11:30	Streetdance	8-12 jaar	Studio 2
11:15-12:15	Sport & Spel	7-13 jaar	Sportarena
12:30-13:00	Kids Fitness	10-13 jaar	Fitness
13:00-13:30	Kids Fitness	7-10 jaar	Fitness
11:45-15:00	Kids Eldorado**		Zwembad

* Bij afwezigheid van de instructeur heeft de les geen doorgang

** Spelen met drijfmiddelen in het water

*** Eenmalige inschrijving via de judofolder, verkrijgbaar bij de receptie

Judo wedstrijdtraining is alleen op uitnodiging van de judoleraar

LOOPTRAINING

Woensdag	
09:30-11:00	Looptraining niveau 1
19:30-21:00	Looptraining niveau 2

Looptraining verzamelen bij NSO II, niveau 1 criterium is 5 km aan één stuk te kunnen lopen, niveau 2 criterium is 10 km aan één stuk te kunnen lopen.



ZOMERROOSTER

JULI + AUGUSTUS 2010

STUDIO 1

Maandag	
09:15-10:15	XCO
10:15-11:15	High Shape
19:00-20:00	XCO
20:00-21:00	BodyPump
21:00-22:00	KickFun*
Dinsdag	
09:15-10:15	High Shape
10:15-11.15	Zumba
19:00-20:00	Low Shape
20:00-21:00	Zumba & BodyJam
Woensdag	
09:15-10:15	XCO
10:15-11:15	Zumba
19:00-20:00	XCO
20:00-21:00	Body Pump
Donderdag	
09:15-10:15	Body Pump
10:15-11:15	XCO
19.00-20.00	Zumba
20:00-21:00	XCO
Vrijdag	
09:15-10:15	BodyJam
10:15-11:15	Body Pump
Zaterdag	
09:30-10:30	Step
10:30-11:30	Body Pump
Zondag	
10:00-11:00	Low Shape
11:00-12:00	BodyJam

* KickFun online reserveren of inschrijven bij de receptie, maximaal 6 dagen vooruit te reserveren.

ZWEMBADACTIONIVITEITEN

Maandag	
09:00-10:00	Aqua Fysio*
11:00-12:00	Aqua Fitness*
Dinsdag	
10:45-11:45	Aqua Fitness*
Woensdag	
10:45-11:45	Aqua Fitness*
Donderdag	
09:00-10:00	Aqua Fysio*
Vrijdag	
09:15-10:15	Aqua Fitness*
10:30-11:30	Aqua Fysio*
Zondag	
10:00-11:00	Aqua Fitness*

* Aqualessen reserveren of inschrijven bij de receptie.
Maximaal 6 dagen vooruit te reserveren.

SPINNING

Maandag	
09:15-10:15	Spinning*
20:00-21:00	RPM*
Dinsdag	
09:15-10:15	RPM*
19:30-20:00	Spinning Easy*
20:15-21:15	Spinning*
Woensdag	
09:15-10:15	RPM*
20:00-21:00	RPM*
Donderdag	
09:15-10:15	RPM*
20:00-21:00	Spinning*
Vrijdag	
11:30-12:30	RPM*
Zaterdag	
09:30-10:30	Spinning*
Zondag	
11:15-12:15	Spinning*

* Spinning & RPM reserveren of inschrijven bij de receptie.
Maximaal 6 dagen vooruit te reserveren.

STUDIO 2

Maandag	
12:00-13:00	Pilates beginners
13:00-14:00	Pilates
14:00-15:00	Body Dynamic Yoga
Dinsdag	
20:15-21:15	Pilates
Woensdag	
09:15-10:15	Pilates/Yoga
19:00-20:00	Bokstraining
Donderdag	
12:00-13:00	Pilates rugspecial
13:00-14:00	Pilates
Vrijdag	
19:00-20:30	Bokstraining/Kickboksen
Zaterdag	
10:45-11:45	Pilates

TENNIS

Maandag	
09:00-12:00	Tennis Toss 50+ (zelfstandig)
Dinsdag	
14:00-16:00	Tennis Toss gevorderd
Woensdag	
09:00-12:00	Tennis Toss 50+
Donderdag	
14:00-16:00	Tennis Toss gevorderd
Vrijdag	
09:00-12:00	Tennis Toss 50+

FITNESS

Maandag	
12:00-12:45	Circuittraining
Dinsdag	
10:00-10:45	Circuittraining
Woensdag	
11:15-12:00	Circuittraining
Donderdag	
10:00-10:45	Circuittraining