



# Amstelhof

SPORT & HEALTH CLUB

**NIEUW**  
**TAO QIGONG**  
(DINSDAG OM  
10.00 UUR!)



## Lesrooster per januari 2012

Voel je **goed**. Voel je **beter!**

# Lesrooster Maandag

	Studio	Body & Mind	Dojo	Fitness	Spinning	Zwembad	Sporthal <sup>6</sup>
09:00							
09:15	XCO				Spinning <sup>1</sup>	Aqua Fysio <sup>1/2</sup>	Tennis Toss 50+
09:30							
09:45							
10:00							
10:15	Sh'Bam						
10:30							
10:45							
11:00	Body Pump	Rug Pilates					
11:15							
11:30							
11:45							
12:00		Ground Pilates		Circuit training			
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	Kick & Punch 4-7 jaar						
16:45							
17:00	Kick & Punch 8-12 jaar	Hatha Yoga					
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	XCO		Boksen		Aqua Zumba		
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	Body Pump			RPM <sup>1</sup>			
20:15							
20:30							
20:45		Power Yoga					
21:00							
21:15	Kick & Punch					Basketbal	
21:30							
21:45							
22:00							

# Lesrooster Dinsdag

	Studio	Body & Mind	Dojo	Fitness	Spinning	Zwembad	Sporthal <sup>6</sup>	
09:00								
09:15								
09:30	High Shape				RPM <sup>1</sup>		Kikker gym	
09:45								
10:00		Tao Qigong <sup>5</sup>		Circuit Training				
10:15	Zumba							
10:30								
10:45						Aqua Fitness <sup>1</sup>		
11:00	CX WORX							
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 <sup>1</sup>	
14:15								
14:30								
14:45								
15:00								
15:15								
15:30								
15:45								
16:00			Judo 4 t/m 7 jaar			Zwemles		
16:15								
16:30			Judo 8 t/m 12 jaar			Zwemles		
16:45								
17:00								
17:15								
17:30			Judo Wedstrijd training <sup>3</sup>			Zwemles		
17:45								
18:00								
18:15								
18:30			Kata training <sup>3</sup>					
18:45								
19:00	CX WORX							
19:15								
19:30			G-Judo (Handicap Judo)					
19:45	Body Shape				Spinning Easy <sup>1</sup>			
20:00								
20:15								
20:30								
20:45	Body Jam				Spinning <sup>1</sup>			
21:00								
21:15		Pilates						
21:30								
21:45								
22:00								

# Lesrooster Woensdag

	Studio	Body & Mind	Dojo	Fitness	Spinning	Zwembad	Sportthal <sup>6</sup>
09:00							
09:15							
09:30	XCO	Pilates		Looptraining <sup>7</sup>	RPM <sup>1</sup>		Kikker gym
09:45							
10:00							
10:15	Body Shape	Hatha Yoga					
10:30							
10:45						Aqua Fitness <sup>1</sup>	
11:00							
11:15	Circuit training						
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 3-5 jaar						
14:15							
14:30						Zwemles	
14:45	Jazz Ballet 6-7 jaar						
15:00							
15:15						Zwemles	
15:30	Zumba & clipdance 8-14 jaar						
15:45							
16:00		Pilates rug / nek / schouder				Zwemles	
16:15							
16:30	Kick & Punch 4-7 jaar						
16:45	Kick & Punch 8-12 jaar					Zwemles	
17:00		Hatha Yoga					
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	XCO		Boksen		Spinning <sup>1</sup>		
19:15							
19:30				Looptraining <sup>7</sup> niveau 2		Badminton Toss	
19:45							
20:00	Body Pump						
20:15							
20:30		Tao Balance <sup>5</sup>					
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

# Lesrooster Donderdag

	Studio	Body & Mind	Dojo	Fitness	Spinning	Zwembad	Sporthal <sup>6</sup>
09:00							
09:15							
09:30	Body Pump				RPM <sup>1</sup>	Aqua Fysio <sup>1/2</sup>	
09:45							
10:00				Circuit training			
10:15	Sh'Bam						
10:30							
10:45		Tao Balance <sup>5</sup>				Aqua Fitness <sup>1</sup>	
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00		Rug <sup>1</sup> Pilates					
12:15							
12:30							
12:45							
13:00		Ground 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		Kids Yoga 4-7 jaar					
16:30							
16:45		Kids Yoga 8-12 jaar				Zwemles	
17:00							
17:15							
17:30						Zwemles	
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	Step					Aqua Zumba	
19:15							
19:30		Core Pilates					Voetbal
19:45							
20:00	Body Combat				Spinning <sup>1</sup>		
20:15							
20:30							
20:45							
21:00	CX WORX						
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

# Lesrooster Vrijdag

	Studio	Body & Mind	Dojo	Fitness	Spinning	Zwembad	Sporthal <sup>6</sup>
09:00							
09:15							
09:30	Body Jam	Vin Yasa Yoga				Aqua Fitness <sup>1</sup>	
09:45							
10:00							
10:15	Body Pump	Slow Flow Yoga				Aqua Fysio <sup>1/2</sup>	Badminton 50+ <sup>6</sup>
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00					RPM <sup>1</sup>		
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						Zwemles	
15:30							
15:45						Zwemles	
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							
19:15							
19:30							
19:45	Sh'Bam						
20:00							
20:15							
20:30	CX WORX						
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

# Lesrooster Zaterdag

	Studio	Body & Mind	Dojo	Fitness	Spinning	Zwembad	Sporthal <sup>6</sup>
08:00							
08:15							
08:30							
08:45						Zwemles	
09:00						Zwemles	
09:15	Step				Spinning <sup>1</sup>	Zwemles	
09:30	Step				Spinning <sup>1</sup>	Zwemles	
09:45	Step				Spinning <sup>1</sup>	Zwemles	
10:00	Step				Spinning <sup>1</sup>	Zwemles	
10:15	Body Pump					Zwemles	
10:30	Body Pump					Zwemles	
10:45	Body Pump	Pilates					
11:00	Body Pump	Pilates					
11:15	Body Pump	Pilates					
11:30	Combat XCO Combi	Pilates					
11:45	Combat XCO Combi	Pilates					
12:00	Combat XCO Combi						
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							

■ Kinder activiteiten  
■ Algemene activiteiten

■ Nieuwe kinder activiteiten  
■ Nieuwe algemene activiteiten

- (1) Inschrijven bij de receptie of telefonisch, maximaal 6 dagen vooruit te reserveren.
- (2) Aqua Fysio gebruikt het hele zwembad.
- (3) Judo wedstrijdtraining & Kata training is op uitnodiging van de judoleeraar.
- (4) Spelen met drijfmiddelen in het water.
- (5) Eenmalige inschrijving bij de receptie.
- (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	Body & Mind	Dojo	Fitness	Spinning	Zwembad	Sporthal <sup>6</sup>
08:00							
08:15							
08:30							
08:45							
09:00							
09:15							
09:30					Spinning <sup>1</sup>		
09:45							
10:00	Low Shape			Looptraining <sup>7</sup>		Aqua Fitness <sup>1</sup>	Kidsswing 5-8 jaar
10:15							
10:30							
10:45							
11:00	Body Jam						Streetdance 8-12 jaar
11:15		Hatha Yoga					
11:30							
11:45							Streetdance 12+ jaar
12:00							
12:15							
12:30	CX WORX						
12:45							
13:00			Karate 6-12 jaar	Kids fitness 10-13 jaar			Sport & Spel 7-13 jaar
13:15				Kids fitness 7-10 jaar			
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							



**Amstelhof**  
SPORT & 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)