

# Zomerrooster 2017

Het is zomer en dat betekent dat net zoals ieder jaar, wij een aangepast rooster hebben voor de lessen en aangepaste openingstijden. De groepslessen in het zomerrooster zijn vrije inloop. Dit betekent dat je niet kunt reserveren voor de lessen in het zomerrooster. Als je mee wilt doen, dan meld je je aan de balie bij de fitness. De ervaring is dat er voor iedereen voldoende plek is om de gewenste lessen te volgen. Op woensdag- en vrijdagochtend is er kinderopvang van 9.00 tot 11.45 uur.

**Vrijdag 18 augustus is de gehele Viergang gesloten ivm groot onderhoud**

## Vakantierooster zaterdag 8 juli tot en met zondag 20 augustus 2017

dag	groepslessen	Zaal (2)	spinning	fitness	08-7 t/m 13-8 restaurant / squash	14-8 t/m 20-08 restaurant / squash
<b>maandag</b>	09.15 uur beter bewegen	kl	19.45 uur	07.30 - 22.00 uur (1)	10.00 - 15.00 uur	17.00 - 23.00 uur
	09.30 uur body shape	GR	20.45 uur		18.00 - 23.00 uur	
	18.00 uur kickfun	GR		19.00 synrgy		
	18.30 uur pilates	kl		21.00 synrgy		
	19.00 uur hi lo aerobics	GR				
	19.30 uur GRIT*	kl				
	19.30 uur bootcamp	Buiten				
	20.00 uur steps	Gr				
	21.00 uur challenge les	Gr				
<b>dinsdag</b>	09.15 uur shape4all	GR	18.45 uur	08.30 - 22.00 uur	10.00 - 15.00 uur	17.00 - 23.00 uur
	18.30 uur GRIT*	GR	19.45 uur		18.00 - 23.00 uur	
	18.30 uur Zumba	kl				
	19.00 uur bodypump	GR				
	19.30 uur pilates	kl		09.15 circuittraining		
	20.00 uur bodyjam	GR		20.00 synrgy		
	20.30 uur yoga	kl				
	21.00 uur kickfun	GR				
<b>woensdag</b>  Kinderopvang 09.00 - 11.45 uur	09.15 uur bodypump	GR	09.30 uur	08.30 - 22.00 uur	10.00 - 15.00 uur	17.00 - 23.00 uur
	9.15 uur pilates	kl	18.45 uur		18.00 - 23.00 uur	
	10.15 uur zumba	GR		09.30 synrgy		
	10.15 uur bbbb	kl		10.15 synrgy		
	19.00 uur bodypump	GR		20.00 synrgy		
<b>donderdag</b>	09.15 uur shape4all	GR	18.45 uur	08.30 - 22.00 uur	10.00 - 15.00 uur	17.00 - 23.00 uur
	09.30 uur beter bewegen	kl	19.45 uur		18.00 - 23.00 uur	
	18.30 uur GRIT*	kl				
	19.00 uur boksen	GR		19.00 synrgy		
	19.00 uur pilates	kl				
	19.30 uur bootcamp	Buiten				
	20.00 uur shape4all	kl				
	20.00 uur bodypump	GR				
	21.15 uur zumba	GR				
<b>vrijdag</b>  Kinderopvang 09.00 - 11.45 uur	09.15 uur pilates	kl	09.30 uur	07.30 - 17.00 uur	10.00 - 15.00 uur	gesloten
	09.15 uur bodypump	GR		10.45 synrgy		
<b>zaterdag</b>	09.00 uur bodypump	GR		08.30 - 15.00 uur	10.00 - 14.00 uur	10.00 - 15.00 uur
	09.30 uur Wielertoertocht****	Buiten				
	10.00 uur Challenge les	GR		12.00 synrgy		
<b>zondag</b>	10.00 uur bootcamp	Buiten	10.00 uur**	09.00 - 15.00 uur	10:00 - 15:00 uur	10.00 - 15.00 uur
	10.00 uur yoga	kl				
	10.30 uur kickfun	GR		12.00 synrgy		
	11.30 uur bodypump	GR				

alle lessen duren 55 minuten, mits anders is aangegeven.

\* les duurt 30 min

\*\* les duurt 1,5 uur

\*\*\* meer info zie viergang.nl

(1) maandagochtend is de fitness van 7.30 uur tot 11.30 alleen toegankelijk voor senioren

(2) GR = Grote zaal kl = Kleine zaal