

## ROOSTER 2017

dag	groepslessen grote zaal	groepslessen kleine zaal	spinning	fitness	squash	restaurant
<b>maandag</b>      Kinderopvang 09.00 - 11.45 uur	09.00 uur body shape	09.15 uur beter bewegen	09.30 uur	07.30 - 22.00 uur (1)	09.00 - 23.00 uur	10.00 - 24.00 uur
	10.00 uur steps	10.45 uur beter bewegen	19.45 uur			
	18.00 uur kickfun	18.30 uur pilates	20.45 uur	13.30 uur circuit training		
	19.00 uur aerobics highlow	19.30 uur GRIT (7)		19.00 Synrgy training		
	20.00 uur steps			19.30 uur bootcamp (2)		
	21.00 uur challenge les			21.00 Synrgy training		
<b>dinsdag</b>       Kinderopvang 09.00 - 11.45 uur	09.15 uur shape4all	09.00 uur beter bewegen	18.45 uur	08.30 - 22.00 uur	09.00 - 23.00 uur	10.00 - 24.00 uur
	10.15 uur Pilates	10.15 uur beter bewegen	19.45 uur			
	16.30 uur kickfun jeugd basisschool groep 6, 7, 8	13.30 uur beter bewegen	20.45 uur	09.15 uur circuittraining		
	18.30 uur GRIT (7)	18.30 uur zumba				
	19.00 uur bodypump (7)	19.30 uur pilates				
	20.00 uur body jam	20.30 uur Yoga		19.00 Synrgy training		
	21.00 uur kickfun			20.00 Zwanger en fit		
				20.30 Synrgy training		
<b>woensdag</b>       Kinderopvang 09.00 - 11.45 uur	09.15 uur bodypump (7)	09.15 uur pilates	09.30 uur	08.30 - 22.00 uur	09.00 - 23.00 uur	10.00 - 24.00 uur
	10.15 uur zumba	10.15 uur BBBB	18.45 uur	09.30 Synrgy training		
	17.00 uur streetsalsa 6 - 10 jaar	20.30 uur pilates		10.15 Synrgy training		
	18.00 uur streetzumba 10 - 14 jaar			20.00 Synrgy training		
	19.00 uur bodypump (7)					
	20.00 uur body jam					
	21.00 uur shape4all					
<b>donderdag</b>      Kinderopvang 09.00 - 11.45 uur	09.15 uur shape4all	09.00 uur beter bewegen	18.45 uur	08.30 - 22.00 uur	09.00 - 23.00 uur	10.00 - 24.00 uur
	18.00 uur bodypump (7)	10.15 uur beter bewegen	19.45 uur			
	19.00 uur boksen	18.30 uur GRIT (7)	20.45 uur	09.15 uur circuittraining		
	20.00 uur bodypump (7)	19.00 uur pilates		19.30 uur bootcamp (2)		
	21.15 uur zumba	20.00 uur shape4all		19.00 Synrgy training		
		21.00 uur yoga				
<b>vrijdag</b>     Kinderopvang 09.00 - 11.45 uur	09.15 uur bodypump (7)	09.15 uur pilates	09.30 uur	07.30 - 22.00 uur	09.00 - 23.00 uur	10.00 - 24.00 uur
	10.15 uur beter bewegen	10.15 uur pilates	11.00 uur senioren (5)			
	18.00 uur kickfun jeugd basisschool groep 6, 7, 8		19.15 uur	10.45 Synrgy training		
	19.30 uur zumba			20.00 Synrgy training		
<b>zaterdag</b>   Kinderopvang 09.45 - 12.45 uur (5)	09.00 uur bodypump (7)		10.15 uur (6)	08.30 - 16.00 uur	09.00 - 16.00 uur	10.00 - 16.00 uur
	10.00 uur challenge les					
				12.00 Synrgy training		
<b>zondag</b>   Kinderopvang 09.45 - 12.45 uur (5)	10.30 uur kickfun	10.00 uur Yoga	10.00 uur	09.00 - 16.00 uur	10.00 - 15.00 uur	10.00 - 15.00 uur
	11.30 uur bodypump (7)		11.00 uur(3)(6)	10.00 bootcamp (2)		
				12.00 Synrgy training		

alle lessen duren 55 minuten, tenzij anders is aangegeven.

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

(2) les wordt buiten gegeven

(3) Alleen in de maanden oktober t/m maart

(4) Alleen in de maanden april t/m september

(5) Alleen in de maanden september t/m mei

(6) Mogelijkheid tot 1 ½ uur

(7) Bij deelname voor de eerste keer, dient u voor deze les eerst een clinic te hebben gevolgd, afspraak hiervoor kunt u maken bij de balie van de fitness

## ABONNEMENTEN

per maand per jaar

1x per week	€ 24,00	€ 240,00
2x per week	€ 36,00	€ 360,00
onbeperkt	€ 46,00	€ 460,00

### jeugd tot 18 jaar

jeugd 1 x per week	€ 19,00	€ 190,00
jeugd 2x per week	€ 26,00	€ 260,00
jeugd onbeperkt	€ 34,00	€ 340,00

Jeugdabonnement zijn tot en met 18 jaar en alleen voor fitness en jeugdlessen te gebruiken.

Met een jeugdabonnement is de fitness op doordeweekse dagen tot maximaal 17.00 uur te betreden.

### doelgroepen

senioren 1x per week	€ 19,00	€ 190,00
senioren 2x per week	€ 26,00	€ 260,00
senioren onbeperkt	€ 34,00	€ 340,00
gymfit	€ 27,00	€ 270,00
beter bewegen	€ 24,00	€ 240,00
beter bewegen 2x pw	€ 32,00	€ 320,00

Senioren abonnementen zijn vanaf 60+ en alleen voor fitness te gebruiken.

Met een seniorenabonnement is de fitness op doordeweekse dagen tot maximaal 17.00 uur te betreden.

### familieabonnement

familie abonnement	€ 86,00	€ 860,00
--------------------	---------	----------

met het familieabonnement kunnen 2 volw. en 3 kinderen onder de 21 jr. die op

hetzelfde adres wonen onbeperkt sporten. Ieder familielid heeft een eigen clubcard.

### squashabonnementen per jaar

onbeperkt alle openingstijden	€ 240,00
ma t/m vr tot 18.00 en za en zo	€ 140,00
jeugd t/m 17 jaar, studenten	€ 120,00

## TARIEVEN LOS

proefles	€ 6,00
losse les	€ 9,50
losse les lid (1)/ (2)	€ 7,50

(1) alleen in combinatie met een geldig abonnement

(2) tarief voor jeugd en senioren

### Rittenkaarten

10 rittenkaart	€ 77,50
10 rittenkaart lid (1) /(2)	€ 52,50
4 rittenkaart	€ 33,00
4 rittenkaart lid (1) /(2)	€ 22,00
zwanger en fit 12 rittenkaart	€ 89,00

(1) alleen in combinatie met een geldig abonnement

(2) tarief voor jeugd en senioren

tarieven squash (2)	intro (3)	los verhuur
ma t/m vr tot 18.00	€ 6,00	€ 12,00
ma t/m vr na 18.00	€ 8,00	€ 16,00
zaterdag en zondag	€ 6,00	€ 12,00

(2) alle tarieven gaan uit van een speelduur per baan van 45 min.

(3) tarief introductie met abonneerhouder

### eenmalige kosten

inschrijfgeld	€ 17,00
borg clubpas	€ 8,00

## Belangrijke data in 2017:

zaterdag 7 oktober

Buddy sportdag

### de Viergang sport en ontspanning voor:

aerobics high/low, BBBB, BenFit, bodyjam, bodypump, bodyshape, shape 4 all, boksen, bootcamp, cardio, circuit, fitness, GRIT, krachttraining, kickfun, kinderdans, pilates, personal training, restaurant, senioren sport, steps, spinning, squash, yoga, zumba, zumbapop, zwanger en fit



WEB



WEB

**de viergang**  
sport • ontspanning

Sportlaan 1b  
2641 AZ Pijnacker  
015 361 54 44

www.viergang.nl  
sportcentrum@viergang.nl

facebook.com/deviergang  
twitter.com/deviergang