

Zomerrooster 2019

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 30 augustus is de gehele Viergang gesloten ivm groot onderhoud

Vakantierooster zaterdag 20 juli tot en met zondag 1 september 2019

| dag | groepslessen | Zaal (2) | spinning | fitness | 20-7 t/m 25-8 restaurant / squash | 26-8 t/m 01-09 restaurant / squash |
|-------------------|------------------------------|-----------|-------------|---------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| maandag | 09.15 uur beter bewegen | kl | 20.15 uur | 07.30 - 22.00 uur (1) | 10.00 - 15.00 uur | 10.00 - 11.30 uur |
| | 09.30 uur body shape | GR | | | 18.00 - 23.00 uur | 18.00 - 23.00 uur |
| | 18.00 uur kickfun | GR | | | | |
| | 18.30 uur pilates | kl | | | | |
| | 19.00 uur Shape4all | GR | | 19.00 uur synrgy | | |
| | 19.00 uur Fitgames training | PT ruimte | | | | |
| | 19.30 uur GRIT* | kl | | | | |
| | 19.30 uur bootcamp | Buiten | | | | |
| | 20.00 uur steps | Gr | | | | |
| | 21.00 uur challenge les | Gr | | | 21.00 uur synrgy | |
| dinsdag | 09.15 uur shape4all | GR | 18.45 uur | 08.30 - 22.00 uur | 10.00 - 15.00 uur | 10.00 - 11.30 uur |
| | 09.15 uur Yin yoga | zijzaal | 19.45 uur | 09.15 uur circuittraining | 18.00 - 23.00 uur | 18.00 - 23.00 uur |
| | 10.15 uur pilates | GR | | | | |
| | 18.30 uur GRIT* | GR | | | | |
| | 18.30 uur Salsation | kl | | | | |
| | 19.00 uur bodypump | GR | | | | |
| | 19.00 uur Fitgames training | PT ruimte | | | | |
| | 19.15 uur yin yoga | zijzaal | | | | |
| | 19.30 uur pilates | kl | | 20.00 zwanger en fit | | |
| | 20.00 uur bodyjam | GR | | 20.00 uur synrgy | | |
| | 20.30 uur hatha yoga | kl | | | | |
| 21.00 uur kickfun | GR | | | | | |
| woensdag | 09.15 uur bodypump | GR | 09.30 uur | 08.30 - 22.00 uur | 10.00 - 15.00 uur | 10.00 - 11.30 uur |
| | 09.15 uur pilates | kl | 18.45 uur | 09.30 uur synrgy | 18.00 - 23.00 uur | 18.00 - 23.00 uur |
| | 10.15 uur Latin Dance | GR | | | | |
| | 10.15 uur bbbb | kl | | | | |
| | 19.00 uur bodypump | GR | | 20.00 synrgy | | |
| | 20.00 uur Salsation | GR | | | | |
| donderdag | 09.15 uur shape4all | GR | 19.45 uur | 08.30 - 22.00 uur | 10.00 - 15.00 uur | 10.00 - 11.30 uur |
| | 09.00 uur beter bewegen | kl | | | 18.00 - 23.00 uur | 18.00 - 23.00 uur |
| | 10.15 uur beter bewegen | kl | | | | |
| | 18.30 uur GRIT* | kl | | | | |
| | 19.00 uur boksen | GR | | 19.00 uur synrgy | | |
| | 19.00 uur pilates | kl | | | | |
| | 19.15 uur yin yoga | zijzaal | | | | |
| | 19.30 uur bootcamp | Buiten | | | | |
| | 20.00 uur shape4all | kl | | | | |
| | 20.00 uur bodypump | GR | | | | |
| vrijdag | 09.15 uur pilates | kl | 09.30 uur | 07.30 - 20.00 uur | 10.00 - 15.00 uur | gesloten |
| | 09.15 uur bodypump | GR | | | | |
| | 10.15 uur pilates | kl | | 10.45 uur synrgy | | |
| | 19.00 uur Salsation | GR | | 19.00 uur synrgy | | |
| zaterdag | 09.00 uur bodypump | GR | | 08.30 - 16.00 uur | 10.00 - 14.00 uur | 10.00 - 15.00 uur |
| | 09.00 uur power yoga | kl | | | | |
| | 09.15 uur Wielertoertocht*** | Buiten | | 11.00 uur synrgy | | |
| | 10.00 uur Kickfun | GR | | | | |
| zondag | 10.00 uur bootcamp | Buiten | 10.00 uur** | 09.00 - 16.00 uur | 10:00 - 15:00 uur | 10.00 - 15.00 uur |
| | 09.30 uur hatha yoga | kl | | | | |
| | 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 8.30 uur tot 10.00 alleen toegankelijk voor senioren

(2) GR = Grote zaal kl = Kleine zaal

ABONNEMENTEN

| | per maand | per jaar |
|-------------|-----------|----------|
| 1x per week | € 25,00 | € 250,00 |
| 2x per week | € 37,50 | € 375,00 |
| onbeperkt | € 47,50 | € 475,00 |

jeugd tot 18 jaar

| | | |
|--------------------|---------|----------|
| jeugd 1 x per week | € 20,00 | € 200,00 |
| jeugd 2x per week | € 27,00 | € 270,00 |
| jeugd onbeperkt | € 35,00 | € 350,00 |

Jeugdabonnement zijn tot 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 | € 20,00 | € 200,00 |
| senioren 2x per week | € 27,00 | € 270,00 |
| senioren onbeperkt | € 35,00 | € 350,00 |
| gymfit | € 29,00 | € 290,00 |
| beter bewegen | € 25,00 | € 250,00 |
| beter bewegen 2x pw | € 33,00 | € 330,00 |

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 | € 90,00 | € 900,00 |
|--------------------|---------|----------|

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 | € 250,00 |
| ma t/m vr tot 18.00 en za en zo | € 150,00 |
| jeugd t/m 17 jaar, studenten | € 130,00 |

TARIEVEN LOS

| | |
|------------------------|--------|
| proefles | € 6,50 |
| losse les | € 9,50 |
| losse les lid (1)/ (2) | € 8,00 |

(1) alleen in combinatie met een geldig abonnement

(2) tarief voor jeugd en senioren

Rittenkaarten

| | |
|-------------------------------|---------|
| 10 rittenkaart | € 80,00 |
| 10 rittenkaart lid (1) /(2) | € 55,00 |
| 4 rittenkaart | € 35,00 |
| 4 rittenkaart lid (1) /(2) | € 24,00 |
| zwanger en fit 12 rittenkaart | € 92,00 |

(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 | € 6,50 | € 13,00 |
| ma t/m vr na 18.00 | € 8,50 | € 17,00 |
| zaterdag en zondag | € 6,50 | € 13,00 |

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

(3) tarief introducé met abonneerhouder

12 banenkaarten squash (per baan)

| | |
|--|----------|
| 12 banenkaart 9.00 tot 18.00, student en weekend | € 130,00 |
| 12 banenkaart 18.00 tot 23.00 | € 170,00 |

eenmalige kosten

| | |
|---------------|---------|
| inschrijfgeld | € 25,00 |
|---------------|---------|

BELANGRIJKE DATA IN 2019:

vrijdag 30 augustus

gehele dag gesloten ivm groot onderhoud

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