

MAANDAG

Tijd:	Les:
09.00-10.00	Pilates/Bodyworks
09.00-10.00	Joyride
09.00-10.00	Condex 2018
10.00-11.15	Jazz ballet 16+
10.00-11.00	Cross workout
11.00-11.45	All Stars
11.15-12.30	Klassiek ballet 16+
18.00-19.00	Pencak Silat
18.30-19.30	Condex oldschoon
19.00-20.00	Pilates
19.30-20.30	Cross workout
20.00-21.00	Kickboksen
20.00-21.00	Judo/Jiu-jitsu VT
20.00-21.15	Yin Yan Yoga
20.30-21.30	Cross workout
20.00-21.00	Powerhouse 

DONDERDAG

Tijd:	Les:
09.00-10.00	Pilates
09.00-10.00	Joyride
10.00-11.00	Powerhouse 
19.00-20.00	Pilates
19.00-19.45	Aqua aerobic
19.30-20.15	Spinning
20.00-21.00	Judo volwassenen
20.30-21.30	Condex/Fitness les
20.30-21.30	Dance workout
21.00-22.00	Jiu-jitsu volwassenen

DINSDAG

Tijd:	Les:
08.15-09.15	Yoga
08.30-09.15	Aquajoggen
08.45-10.00	Condex 50+
09.00-10.00	Bodyshape
09.15-10.15	Yoga
10.00-11.00	Cross workout
10.30-11.45	Parkinson boksen
10.15-11.15	Yoga
19.00-20.15	Klassiek ballet
19.30-20.30	Cardio boksen
19.30-20.30	Jiu-jitsu
19.30-20.15	Spinning
20.30-21.30	Condex oldschoon

VRIJDAG

Tijd:	Les:
08.00-08.45	Aquajoggen
08.45-09.30	Aquajoggen
08.45-09.45	Yoga
10.00-11.00	Cross workout
10.00-11.00	Bodyshape
11.00-12.00	All Stars
19.00-20.00	Judo/Jiu-jitsu VT
19.00-20.00	Karate VT

WOENSDAG

Tijd:	Les:
08.30-09.15	Aquajoggen
09.00-09.45	Spinning
09.00-10.00	Fitness Dance ★
09.15-10.00	Aquajoggen
10.00-11.00	Cross workout
10.00-11.00	Barre workout
19.30-20.30	Condex 2018
19.00-20.00	Yoga
20.00-21.00	Karate Jaap Bol
20.00-21.00	Kickboksen
20.00-21.00	Yoga
20.30-21.30	Cross workout/Condex

ZATERDAG


Tijd:	Les:
07.30-08.30	Bosloop
09.00-10.00	Fitness les
09.30-10.30	Rebalancing yoga

ZONDAG

Tijd:	Les:
09.00-10.00	Spinning
10.00-11.00	Hatha yoga
10.00-11.00	Bootcamp

★ Op woensdag 15 augustus is dit een les cardioboksen!

28 aug t/m 2 sept wordt de vloer in de balletstudio opgeknapt. De lessen worden dan in een andere zaal gegeven!

De dikgedrukte lessen (Joyride en Powerhouse) zijn nieuw! De lessen met een  worden alleen in de laatste 2 weken van de vakantie gegeven (20 augustus t/m 2 september)

Buitenles!

RESPECT

Les:	Dag:	Tijd:
Kickboksen 8 t/m 15 jaar	Maandag	17.00-18.00
Kickboksen 15 tot 18 jaar	Woensdag	19.00-20.00
Judo 3 t/m 5 jaar	Zaterdag	09.15-10.00
Judo 6 t/m 7 jaar	Zaterdag	10.00-11.00
Judo 8 t/m 11 jaar	Zaterdag	11.00-12.00
Judo/Jiu-jitsu 12-16+	Donderdag	19.00-20.00
Karate jeugd	Zaterdag	11.00-12.00

DANS

Les:	Dag:	Tijd:
Klassiek/Jazz/Modern 3 t/m 10 jaar ★	Woensdag	13.30-14.30
Klassiek/Jazz/Modern 13+	Dinsdag	19.00-20.15
Breakdance/Funk/Freestyle	Donderdag	16.30-18.00
Hiphop/House/Choreo en streetdance	Donderdag	19.00-20.30
Kids streetdance 6 t/m 12 jaar	Zaterdag	10.00-11.00
Musical	Zaterdag	11.00-12.00

JUNIOR FITNESS

Les:	Dag:	Tijd:
Junior fitness 8 t/m 13	Vrijdag	16.00-17.00
Junior fitness 14+	Vrijdag	17.00-18.00

KLEUTERGYM

Les:	Reguliere les:	Les in vakantie:
Kleutergym- en zwemmen	Dinsdag 10.00	Dinsdag 09.30
Kleutergym- en zwemmen	Woensdag 10.00	Dinsdag 09.30
Kleutergym- en zwemmen	Vrijdag 09.00	Vrijdag 09.30
Kleutergym- en zwemmen	Vrijdag 10.15	Vrijdag 09.30

Spelletjesochtend
Iedere donderdag van 10 tot 12u is er weer een spelletjesochtend voor alle kinderen van 5 tot 10 jaar.
Zwemdiploma is verplicht!
Opgeven kan bij de receptie.

Familiezwemmen is in de zomervakantie op woensdag van 15.30-16.00u
In het weekend is er géén vrij zwemmen!

★De gecombineerde les klassiek ballet, jazz en modern voor 3 t/m 10 jaar bestaat uit een half uur dansen en een half uur zwemmen!

ZWEMLES

Reguliere rooster			Les in de vakantie
Dag:	Lesuur:	Niveau/Begindatum:	
Ma	14.30	Maart 2018	Di 10.30 uur
	15.30	Januari 2018	Wo 10.00 uur
	15.30	Sept/Okt 2017	Wo 11.00 uur
	16.30	Sept/Okt 2017	Vr 10.30 uur
Di	15.30	Maart 2018	Di 10.30 uur
	15.30	Sept/Okt 2017	Wo 11.00 uur
Wo	14.30	Sept/Okt 2017	Wo 11.00 uur
	15.30	Januari 2018	Wo 10.00 uur
	16.30	April 2017	Vr 10.30 uur
	16.30	B/C	Za 09.30 uur
	16.30	B/C	Za 09.30 uur
Do	15.30	Maart 2018	Di 10.30 uur
	15.30	Sept/Okt 2017	Za 08.30 uur
	16.30	Diversen	Vr 11.30 uur
	16.30	Diversen	Vr 11.30 uur
Vr	14.30	Maart 2018	Di 10.30 uur
	14.30	Januari 2018	Za 11.30 uur
	15.30	Januari 2018	Za 11.30 uur
	15.30	B/C	Za 09.30 uur
	16.30	Sept/Okt 2017	Vr 10.30 uur
	16.30	Zwemvaardigheid	Vr 11.30 uur
Za	08.30	Sept/Okt 2017	Za 08.30 uur
	09.30	B/C	Za 09.30 uur
	10.30	Maart 2018	Za 10.30 uur
	11.30	Januari 2018	Za 11.30 uur
	11.30	Sept/Okt 2017	Za 08.30 uur