

ROOSTER TERNEUZEN VANAF 10 OKTOBER

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS
FITNESS OPENINGSTIJDEN	FITNESS OPENINGSTIJDEN	FITNESS OPENINGSTIJDEN	FITNESS OPENINGSTIJDEN	FITNESS OPENINGSTIJDEN	FITNESS OPENINGSTIJDEN	FITNESS OPENINGSTIJDEN
8:00 - 22:00 Fitness	8:00 - 22:00 Fitness	8:00 - 22:00 Fitness	8:00 - 22:00 Fitness	8:00 - 21:00 Fitness	8:30 - 13:00 Fitness	9:00 - 13:00 Fitness
FITNESS GROEPSLESSEN	FITNESS GROEPSLESSEN	FITNESS GROEPSLESSEN	FITNESS GROEPSLESSEN	FITNESS GROEPSLESSEN	FITNESS GROEPSLESSEN	FITNESS GROEPSLESSEN
10:00 - 10:30 Circuit Training 10:30 - 10:45 Buikspierkwartier 19:00 - 19:15 Buikspierkwartier 19:15 - 19:45 Circuit Training 19:45 - 20:00 Buikspierkwartier	9:00 - 10:00 Senioren Fitclub 10:15 - 10:30 Buikspierkwartier 10:30 - 11:00 Circuit Training 19:00 - 19:15 Buikspierkwartier 19:15 - 19:45 Circuit Training 19:45 - 20:00 Buikspierkwartier	10:00 - 10:30 Circuit Training 10:30 - 10:45 Buikspierkwartier	9:00 - 10:00 Senioren Fitclub 10:15 - 10:30 Buikspierkwartier 10:30 - 11:00 Circuit Training 19:00 - 19:15 Buikspierkwartier 19:15 - 19:45 Circuit Training 19:45 - 20:00 Buikspierkwartier	10:00 - 10:30 Circuit Training 10:30 - 10:45 Buikspierkwartier 19:00 - 19:15 Buikspierkwartier 19:15 - 19:45 Circuit Training 19:45 - 20:00 Buikspierkwartier	10:00 - 10:15 Buikspierkwartier 10:15 - 10:45 Circuit Training	10:00 - 10:15 Buikspierkwartier 10:15 - 10:45 Circuit Training
FITNESS BEGELEIDING	FITNESS BEGELEIDING	FITNESS BEGELEIDING	FITNESS BEGELEIDING	FITNESS BEGELEIDING	FITNESS BEGELEIDING	FITNESS BEGELEIDING
9:00 - 10:00 Fitness Start						
LES MILLS & BODYLINE	LES MILLS & BODYLINE	LES MILLS & BODYLINE	LES MILLS & BODYLINE	LES MILLS & BODYLINE	LES MILLS & BODYLINE	LES MILLS & BODYLINE
STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1
9:15 - 10:15 Bodypump 13:30 - 14:30 Pilates & More 19:00 - 20:00 Bodyvive 20:00 - 21:00 Bodyattack	9:00 - 10:00 Bodyvive 19:00 - 20:00 Bodypump 20:15 - 21:00 Bodydance	9:15 - 10:00 Bodydance 19:00 - 20:00 Bodypump 20:00 - 21:00 Bodybalance	9:15 - 10:15 Bodypump 19:00 - 20:00 Bodyattack 20:00 - 21:00 Bodypump	9:15 - 10:15 Bodybalance 19:30 - 20:30 Bodypump	10:00 - 11:00 Bodypump	
MOVE2LEARN SPORTHAL	MOVE2LEARN SPORTHAL	MOVE2LEARN SPORTHAL	MOVE2LEARN SPORTHAL	MOVE2LEARN SPORTHAL	MOVE2LEARN SPORTHAL	MOVE2LEARN SPORTHAL
	19:00 - 20:15 Kickboksen		20:00 - 21:15 Kickboksen			
BODY&MIND ZAAL	BODY&MIND ZAAL	BODY&MIND ZAAL	BODY&MIND ZAAL	BODY&MIND ZAAL	BODY&MIND ZAAL	BODY&MIND ZAAL
		9:15 - 10:00 Bodytone	10:00 - 10:45 Bodytone			
OUTDOOR	OUTDOOR	OUTDOOR	OUTDOOR	OUTDOOR	OUTDOOR	OUTDOOR
19:15 - 20:15 Bodyrun						
PLAYGROUND X	PLAYGROUND X	PLAYGROUND X	PLAYGROUND X	PLAYGROUND X	PLAYGROUND X	PLAYGROUND X
18:45 - 19:15 Core Stability 20:15 - 21:15 Playground		18:45 - 19:15 Core Stability 19:15 - 20:45 Obstacle Run Training				
BODY&MIND	BODY&MIND	BODY&MIND	BODY&MIND	BODY&MIND	BODY&MIND	BODY&MIND
BODY&MIND ZAAL	BODY&MIND ZAAL	BODY&MIND ZAAL	BODY&MIND ZAAL	BODY&MIND ZAAL	BODY&MIND ZAAL	BODY&MIND ZAAL
9:15 - 10:15 Hatha Yoga 18:30 - 19:30 Flow Yoga 19:30 - 20:30 Hatha Yoga	9:15 - 10:15 Yin Yoga 18:00 - 19:00 Bodybalance 19:00 - 20:15 Power Yoga 20:15 - 21:15 Hatha Yoga	10:15 - 11:15 Bodybalance 19:00 - 20:00 Hatha Yoga 20:00 - 21:00 Flow Yoga	10:45 - 11:45 Therapeutische Tai Chi 19:00 - 20:00 Yin Yoga	10:15 - 11:15 Hatha Yoga		10:30 - 11:30 Bodybalance
SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
8:00 - 9:00 Spinning 9:15 - 10:15 Spinning 18:45 - 19:45 Spinning 19:45 - 20:45 Spinning	18:45 - 19:45 Spinning 19:45 - 20:45 Spinning	8:00 - 9:00 Spinning Short 9:15 - 10:15 Spinning 10:15 - 11:00 Spinning Short 18:45 - 19:45 Spinning 19:45 - 20:45 Spinning	18:45-19:45 Spinning 19:45-20:45 Spinning	9:15 - 10:15 Spinning	9:00 - 10:00 Spinning	9:30 - 10:30 Spinning
AQUA PROGRAMMA'S	AQUA PROGRAMMA'S	AQUA PROGRAMMA'S	AQUA PROGRAMMA'S	AQUA PROGRAMMA'S	AQUA PROGRAMMA'S	AQUA PROGRAMMA'S
ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD
9:00 - 09:45 Aqua training 13:15 - 14:00 Hydro Therapie	9:15 - 10:00 Aqua Tai Chi 10:15 - 11:00 Hydro Therapie	10:45 - 11:30 Hydro Therapie 18:45 - 19:30 Hydro Therapie	11:00 - 11:45 Aqua training 19:00 - 19:45 Aqua Power training	9:00 - 9:45 Aqua training 10:30 - 11:15 Hydro Therapie		

18:45 - 19:30 Aqua training	11:00 - 11:45 Aqua training			11:15 - 12:00 Hydro Therapie		
19:30 - 20:15 Aqua training	19:00 - 19:45 Aqua Power training					
LEEFSTIJLGROEPEN	LEEFSTIJLGROEPEN	LEEFSTIJLGROEPEN	LEEFSTIJLGROEPEN	LEEFSTIJLGROEPEN	LEEFSTIJLGROEPEN	LEEFSTIJLGROEPEN
PLAYGROUND X	PLAYGROUND X	PLAYGROUND X	PLAYGROUND X	PLAYGROUND X	PLAYGROUND X	PLAYGROUND X
17:00 - 18:00 B-Vitality Company			17:00 - 18:00 1x B-Vitality Company			
SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
	17:00 - 18:00 B-Vitality Company					
FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS
11:30 - 12:30 Diabeten Fitness		11:00 - 12:00 Reuma Fitness	10:45 - 11:45 Diabeten Fitness			
			20:15 - 21:15 2x B-Vitality Company			
JEUGD	JEUGD	JEUGD	JEUGD	JEUGD	JEUGD	JEUGD
STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1
	16:00 - 17:00 KidsFit (8-12 jr)			16:00 - 17:00 KidsFit (8-12 jr)		
FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS
9:00 - 09:45 Aquarobics	17:00 - 18:00 Fitness (12- 16 jr)			17:00 - 18:00 Fitness (12- 16 jr)		
MOVE2LEARN	MOVE2LEARN	MOVE2LEARN	MOVE2LEARN	MOVE2LEARN	MOVE2LEARN	MOVE2LEARN
			18:00 - 19:00 Kick&Boks (8-12 jr)			
	18:00 - 19:00 Kick&Boks (8-12 jr)		19:00 - 20:00 Kick&Boks (8-12 jr)			
ZWEMLES	ZWEMLES	ZWEMLES	ZWEMLES	ZWEMLES	ZWEMLES	ZWEMLES
ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD
9:45 - 10:15 Baby (0 - 1,5 jr)	15:45 - 17:15 Zwem ABC Survival	9:00 - 9:30 Baby (0 - 1,5 jr)	9:00 - 9:30 Baby (0 - 1,5 jr)	14:45 - 16:45 Zwem ABC Survival	9:00 - 12:00 Zwem ABC Survival	
10:15 - 10:45 Dreumes (1,5 - 3 jr)	17:15 - 18:00 Zwem ABC Versneld	9:30 - 10:00 Dreumes (1,5 - 3 jr)	9:30 - 10:00 Dreumes (1,5 - 3 jr)	15:15 - 15:45 Zeemeermin	12:00 - 12:30 Zeepaardjes	
10:45 - 11:15 Peuter (3 - 4 jr)		10:00 - 10:30 Peuter (3 - 4 jr)	10:00 - 10:30 Peuter (3 - 4 jr)	16:15 - 16:45 Zeepaardjes		
15:45 - 17:45 Zwem ABC Survival		13:15 - 17:15 Zwem ABC Survival	15:45 - 17:45 Zwem ABC Survival			
15:45 - 16:15 Zwaardvis		17:15 - 17:45 Snorkelen 1/2/3	16:45 - 17:30 Zwem ABC Versneld			
VLIEGENDE VAART	VLIEGENDE VAART	VLIEGENDE VAART	VLIEGENDE VAART	VLIEGENDE VAART	VLIEGENDE VAART	VLIEGENDE VAART
			17:45 - 19:15 Zwem ABC Survival	17:00 - 18:30 Zwem ABC Survival		
				17:30 - 18:00 Zwaardvis		
				18:00 - 18:30 Snorkelen		
VRIJZWEMMEN	VRIJZWEMMEN	VRIJZWEMMEN	VRIJZWEMMEN	VRIJZWEMMEN	VRIJZWEMMEN	VRIJZWEMMEN
ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD
08:00 - 8:50 Baantjes zwemmen	08:00 - 9:10 Baantjes zwemmen	08:00 - 8:50 Baantjes zwemmen	08:00 - 8:50 Baantjes zwemmen	08:00 - 8:50 Baantjes zwemmen		9:30 - 12:30 Baantjes zwemmen
11:20 - 13:10 Vrijzwemmen	11:50 - 15:35 Vrijzwemmen	11:35 - 13:00 Vrijzwemmen	11:50 - 13:30 Vrijzwemmen	12:10 - 14:35 Vrijzwemmen		9:00 - 9:30 Oefen zwem ABC
14:05 - 15:35 Baantjes zwemmen	18:00 - 18:55 Vrijzwemmen	17:50 - 18:55 Vrijzwemmen	18:00 - 18:55 Vrijzwemmen	16:50 - 20:45 Baantjes zwemmen		
18:00 - 18:40 Vrijzwemmen	19:50-21:45 Baantjes zwemmen	19:35 - 21:45 Baantjes zwemmen	19:50 - 21:45 Baantjes zwemmen			
20:20 - 21:45 Baantjes zwemmen						
KINDEROPVANG	KINDEROPVANG	KINDEROPVANG	KINDEROPVANG	KINDEROPVANG	KINDEROPVANG	KINDEROPVANG
08:45 - 11:45 Kinderopvang		8:45 - 11:00 Kinderopvang				
Besloten groep	Inschrijven via sportivity app		Nieuwe tijd	VERVALT	Start 10 oktober	

|

|

|