

# ZOMERROOSTER VOLWASSENEN JULI & AUGUSTUS 2019

In verband met kermis  
 Obdam vervallen de  
 avondlessen op  
 ma. 19 en di. 20 augustus!

| Dag/tijd         | Studio 1                     | Studio 2                     | Fitness         | Outdoor                       |
|------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------------|
| <b>MAANDAG</b>   |                              |                              |                 |                               |
| 08.45-09.45 uur  |                              | BBB                          |                 |                               |
| 09.45-10.45 uur  | Move it/Move it60+           |                              |                 |                               |
| 10.00-11.00 uur  |                              | Yoga Do in                   |                 |                               |
| 19.00-20.00 uur  | Boxing                       | PowerPump                    |                 |                               |
| 20.00-21.00 uur  | Spinning                     | HITT (niet in aug)           |                 |                               |
| <b>DINSDAG</b>   |                              |                              |                 |                               |
| 09.00-10.00 uur  |                              |                              | Circuittraining |                               |
| 10.00-11.00 uur  |                              | Fresh Balance (niet in aug)  |                 |                               |
| 19.00-20.00 uur  |                              | Power Yoga/Fresh balance     | Circuittraining |                               |
| 20.00-21.00 uur  |                              |                              |                 | Bootcamp meertje Hensbroek    |
| <b>WOENSDAG</b>  |                              |                              |                 |                               |
| 08.45-09.45 uur  | Spinning                     |                              |                 |                               |
| 09.00-10.00 uur  |                              |                              | Circuittraining |                               |
| 10.00-11.00 uur  |                              | Essential Yoga               |                 |                               |
| 19.00-20.00 uur  | Spinning (alleen 3/10 juli)  |                              |                 |                               |
| 19.30-20.30 uur  |                              | Bodyshape                    |                 |                               |
| <b>DONDERDAG</b> |                              |                              |                 |                               |
| 09.00-10.00      |                              |                              | Circuittraining |                               |
| 19.00-20.00 uur  | Boxing (alleen 4/11/18 juli) |                              | Circuittraining |                               |
| 19.30-20.30 uur  |                              |                              |                 | Bootcamp meertje Hensbroek    |
| 19.30-21.00 uur  |                              |                              |                 | ChiRunning Startpunt Dobber 9 |
| 20.15-21.15 uur  |                              | Alignment yoga (niet in aug) |                 |                               |
| <b>VRIJDAG</b>   |                              |                              |                 |                               |
| 09.15-10.15 uur  | Move it/Move it60+           |                              |                 |                               |
| 09.30-10.30 uur  |                              |                              | Circuittraining |                               |
| <b>ZATERDAG</b>  |                              |                              |                 |                               |
| 09.00-10.00 uur  | Spinning                     | Bodyshape                    | Circuittraining |                               |
| 10.00-11.00 uur  |                              | Essential Yoga               |                 |                               |
| <b>ZONDAG</b>    |                              |                              |                 |                               |
| 09.30-10.30 uur  |                              |                              |                 | Bootcamp meertje Hensbroek    |

## FITNESS OPENINGSTIJDEN VAN 15 JULI T/M 25 AUGUSTUS

Maandag: 06.30-12.00 | 16.00-21.00 uur  
 Dinsdag: 06.00-21.00 uur  
 Woensdag: 06.00-12.00 | 16.00-21.00 uur  
 Donderdag: 06.00-21.00 uur  
 Vrijdag: 06.00-12.00 | 16.00-21.00 uur

Zaterdag: 08.00-12.00 uur  
 Zondag: 09.00-12.00 uur