














## Groepslessenrooster

Geldig van **2 april** tot **2 juli**

### Aanvangstijden groepslessen

Lestype	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Openingstijden	08.30 - 22.00 uur	07.00 - 22.00 uur	08.30 - 22.00 uur	07.00 - 22.00 uur	08.30 - 21.00 uur	09.00 - 13.00 uur	09.00 - 13.00 uur
<b>steps</b>	19.00 - 19.55 uur Step gevorderd	19.30 - 20.25 uur Step basis					
 BODYBALANCE		20.30 - 21.25 uur					11.00 - 11.55 uur
 BODYPUMP	13:30 - 14:25 uur 18:00 - 18:55 uur	09.00 - 09.55 uur 18.30 - 19.25 uur	20.30 - 21.25 uur	09.00 - 09.55 uur	09.00 - 09.55 uur	09.30 - 10.25 uur	
 XCO	20.00 - 20.45 uur	13.45 - 14.30 uur Xco walking 19.00u @ de 3 linden		20.00 - 20.45 uur Xco walking 19.00u @ medifit drunen	10.00 - 10.45 uur		09.00 - 09.15 uur techniek 09.15 - 10.00 uur
 BBB FIT	09.30 - 10.25 uur		09.30 - 10.25 uur 18.30 - 19.25 uur	18.00 - 18.55 uur			10.00 - 10.55 uur
 SENIORENFIT	10.30 - 11.25 uur		10.30 - 11.25 uur				
 SPIN & FIT	Bootcamp 19.00u @ de 3 linden					Tai Bo 10.30 - 11.25 uur	
 BODYDANCE	kids-dance 6 t/m 8 jaar 16.00-16.50 uur streetdance 9 t/m 12 jaar 17.00-17.50 uur	Nieuw! Zumbatomic 4-6 j. 16.00 - 16.50 uur 7-10 j. 17.00 - 17.50 uur	19.30 - 20.25 uur				
 ZUMBA FITNESS	20.50 - 21:45 uur	Nieuw! Zumba gold 10.00 - 10.55 uur		19.00 - 19.55 uur 20.50 - 21.45 uur			

### Aanvangstijden spinning lessen

Lestype	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
 SPINNING Endurance	20.30 - 21.25 uur		1 <sup>o</sup> t/m 15 <sup>o</sup> v.d maand volgens schema, daarna wissel interval/strength	Lestijden Endurance blijven gehele maand hetzelfde	14.00 - 14.55 uur		
 SPINNING Strength	18.30 - 19.25 uur	10.00 - 10.55 uur 19.00 - 19.55 uur	19.00 - 19.55 uur	19.30 - 20.25 uur		10.30 - 11.25 uur	
 SPINNING Interval	19.30 - 20.25 uur	20:00 - 20.55 uur	20.00 - 20.55 uur	10.00 - 10.55 uur	19:00 - 19:55 uur		10.00 - 10.55 uur

Graag tot ziens in uw Sportcentrum!