

SPORTROOSTER																											
	8.30	9.00	9.30	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	13.00	14.00	15.00	15.30	16.00	16.30	17.00	17.30	18.00	18.30	19.00	19.30	20.00	20.30	21.00	21.30	22.00	23.00	
maandag		FITNESS																							zaal1/2		
		Med. Fitn.				55+ fitcom			Med. Fitn.									Med. Fitn.									zaal2
		TBWO	Pilates											R & W	I. 30	K4F	Zumba	TBWO	TRX/spinning								zaal3
dinsdag		FITNESS																							zaal1/2		
		Med. Fitn.												Jeugdcom													zaal2
		BBBB	Basis Combi						R & W						I. 30	Pilates	Spinning	TBWO	Zumba								zaal3
woensdag		FITNESS																							zaal1/2		
		Med. Fitn.				55+ fitcom																					zaal2
		BBBB	TRX/Ball											Street Danc	Street Danc	Demoteam	Zumba	TRX/TBWO	Spinning								zaal3
donderdag		FITNESS																							zaal1/2		
				55+	Med. Fitn.									Jeugdfit				Med. Fitn.									zaal2
		Pilates	Zumba	fitcom														Demoteam's	Zumba	Spinning							zaal 3,
vrijdag		FITNESS																							zaal1/2		
		Med. Fitn.														Jeugdcom											zaal2
		TBWO	Spincom														I. 30	Street 12-15	TRX	Spi/spec							zaal3
zaterdag		FITNESS																							zaal1/2		
		Med. Fitn.																									zaal2
		Ski-fit	Spinning																								zaal 3
zondag		FITNESS																							zaal1/2		
				Demoteam's																							zaal3

zaal 1	
FITNESS	individuele fitness
zaal 2	
Med. Fitn.	medisch fitness
Int 30	Intensief 30 min
55+ fitcom	55+ fitcombi
Jeugdfit	jeugd fit 7-12 jaar
Jeugdcom	jeugd combi gym

zaal 3	
K4F	kick for fun
Ski-fit	ski-fit (seizoensgebonden)
Ball	swiss ball combi
BBBB	buik borst billen benen
Demo	Demoteam
TBWO	total body work out
Basis Combi	Basis Combi

zaal 3	
Pilates	pilates
Street 8-16	street dance 8-16 jaar
Spinning	spinning
Zumba	Zumba
R&W	Rots en Water
TRX	TRX (vaak in combi met...)