


Terneuzen vanaf 02-10-2017

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Fitness	08.00-22.00 Fitness	08.00-22.00 Fitness 09.00-10.00 Senioren Fitclub (fitness gereserveerd)	08.00-22.00 Fitness	08.00-22.00 Fitness 09.00-10.00 Senioren Fitclub (fitness gereserveerd)	08.00-21.00 Fitness	08.30-13.00 Fitness	09.00-13.00 Fitness
Groepsles fitness	09.45-10.15 Funxtion 10.15-10.30 Buik/Rug kwartier 19.00-19.15 Buik/Rug kwartier 19.15-19.45 Funxtion 20.30-20.45 Buik/Rug kwartier	10.15-10.30 Buik/Rug kwartier 10.30-11.00 Funxtion 19.00-19.15 Buik/Rug kwartier 19.15-19.45 Funxtion 19.45-20.00 Buik/Rug kwartier 20.00-20.30 Workshop	09.00-09.30 Training wall 09.45-10.15 Funxtion 10.15-10.30 Buik/Rug kwartier 19.00-19.15 Buik/Rug kwartier 19.15-20.15 Funxtion 20.15-20.30 Buik/Rug kwartier	10.15-10.30 Buik/Rug kwartier 10.30-11.00 Funxtion 19.00-19.15 Buik/Rug kwartier 19.15-19.45 Funxtion 19.45-20.00 Buik/Rug kwartier 20.00-20.30 Workshop	09.45-10.15 Funxtion 10.15-10.30 Buik/Rug kwartier 19.15-19.45 Funxtion 19.45-20.00 Buik/Rug kwartier	10.30-10.45 Buik/Rug kwartier 10.45-11.15 Funxtion	10.00-10.30 Training wall 11.15-11.45 Funxtion 11.45-12.00 Buik/Rug kwartier
Studio	09.15-10.15 Body Pump 13.30-14.30 Pilates 19.00-19.45 Body Vive 19.45-20.15 GRIT Strength 20.15-21.15 Body Attack	09.15-10.15 Body Vive 17.45-18.45 Body Balance 19.00-20.00 Body Pump 20.15-21.00 SH'BAM	09.15-10.00 SH'BAM 19.00-19.30 CXWorx 19.30-20.15 Body Pump Short 20.15-21.00 Body Vive	09.15-10.15 Body Pump 18.00-18.30 GRIT Strength 19.00-20.00 Body Attack 20.00-21.00 Body Pump	09.15-10.15 Body Balance 19.00-20.00 Body Pump	10.00-11.00 Body Pump	
Spinning	08.00-09.00 spinning/funxtion 09.15-10.15 Spinning 10.15-11.00 easy spinning 17.45-18.45 Spinning 18.45-19.30 RPM 19.30-20.30 Spinning	18.15-18.45 Sprint 18.45-19.45 Spinning 19.45-20.45 Spinning	08.00-09.00 spinning/funxtion 09.15-10.15 Spinning 10.15-11.00 easy spinning 18.15-18.45 Sprint 19.15-20.00 RPM 20.00-21.00 Spinning	18.45-19.45 Spinning 19.45-20.45 Spinning	09.15-10.15 Spinning 10.15-11.00 easy spinning	09.00-10.00 Spinning	09.30-10.30 Spinning
Body&Mind	09.15-10.15 Hatha Yoga 18.30-19.30 Zwangerschap Yoga 19.30-20.30 Hatha Yoga	09.15-10.15 Yin Yoga 19.00-20.15 Power Yoga 20.30-22.00 Body & Mind ontwikkel traject basis (op inschrijving)	09.15-10.00 Body Tone 10.15-11.15 Body Balance 19.00-20.00 Hatha Yoga 20.00-21.00 Tai Chi 20.00-21.00 Start with Yoga (op inschrijving) 21.00-22.00 Body Balance	09.45-10.30 Body Tone 10.30-11.30 Therapeutische Tai Chi 19.00-20.00 Yin Yoga 20.00-21.00 Yang Yoga	10.15-11.15 Hatha Yoga 19.00-20.00 Aerial Yoga (Op inschrijving)		10.30-11.30 Body Balance
Zwembad	09.00-09.45 Aquarobics level 2 13.45-14.30 Hydro Therapie 18.45-19.30 Aquarobics level 2 19.30-20.15 Aquarobics level 2	09.15-10.00 Aqua Tai Chi 10.15-11.00 Hydro Therapie (reuma) 11.00-11.45 Aquarobics level 2 19.00-19.45 Aquarobics level 2 20.00-20.30 Floatfit 20.30-21.15 Float Yoga (op inschrijving)	10.30-11.15 Hydro Therapie (reuma) 19.00-19.45 Hydro Therapie (reuma) 20.00-20.30 Floatfit 20.30-21.00 Floatfit	11.00-11.45 Aquarobics level 1 19.00-19.45 Aquarobics level 2 20.00-20.45 Float Yoga (op inschrijving)	09.00-09.45 Aquarobics level 2 10.30-11.15 Hydro Therapie 11.15-12.00 Hydro Therapie (reuma)		

Jeuad		16.00-17.00 Youngstarz 8-12 jr 18.00-19.00 Kick & Boks 8-12 jr		16.00-17.00 KidzFitClub	16.00-17.00 Youngstarz 8-12 jr 17.00-18.00 Youngstarz 12-16 jr		
Overia	19.00-20.15 BodyRun	19.00-20.15 Kickboksen 19.15-20.15 Strong Viking training	09.00-10.00 Boksfrit	19.00-20.00 Boksfrit 20.00-21.15 Kickboksen			
Leefstijlroepen	09.00-10.00 Koesterchallenge 11.30-12.30 Diabetes fitness 12.45-13.45 Diabetes fitness 19.00-20.00 Koesterchallenge 20.00-21.00 Koesterchallenge 20.15-21.15 Koesterchallenge	17.00-18.00 Get fit DOW 20.00-21.00 Koesterchallenge	11.00-12.00 Reuma fitness	10.45-11.45 Diabetes fitness 17.00-18.00 Get fit DOW 19.30-20.30 Swagemakers 20.00-21.00 Koesterchallenge 20.30-21.30 Get fit DOW			
Vrijzwemmen	07.45-08.50 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) 11.30-13.40 Vrijzwemmen 14.35-15.35 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) 18.00-18.40 Vrijzwemmen 21.05-21.45 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen)	08.00-09.10 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) 11.50-15.35 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) 18.00-18.55 Vrijzwemmen 21.20-21.45 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen)	07.45-08.50 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) 11.20-13.00 Vrijzwemmen 17.50-18.55 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) 21.05-21.45 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen)	08.00-08.50 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) 11.50-13.30 Vrijzwemmen 18.00-18.55 Vrijzwemmen 20.50-21.45 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen)	07.45-08.50 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) 12.10-13.45 Vrijzwemmen 16.50-20.45 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen)		09.00-12.30 Vrijzwemmen 10.00-10.30 Oefenen zwem ABC
Zwemlessen	10.00-10.30 Junior zwemles (0-1,5jr) 10.30-11.00 Junior zwemles (1,5-3jr) 11.00-11.30 Junior zwemles (3-4jr) 15.45-18.00 Zwem ABC 15.45-16.15 Zwemvaardigheid 1,2,3	15.45-17.15 Zwem ABC 17.15-18.00 Zwem ABC (versneld)	09.00-09.30 Junior zwemles (0-1,5jr) 09.30-10.00 Junior zwemles (1,5-3jr) 10.00-10.30 Junior zwemles (3-4jr) 13.15-17.15 Zwem ABC 17.15-17.45 Snorkelen	09.00-09.30 Junior zwemles (0-1,5jr) 09.30-10.00 Junior zwemles (1,5-3jr) 10.00-10.30 Junior zwemles (3-4jr) 15.45-18.00 Zwem ABC 16.45-17.30 Zwem ABC (versneld)	14.45-16.45 Zwem ABC 16.15-16.45 Zeepaardjes	09.00-12.00 Zwem ABC 12.00-12.30 Zeepaardjes	

 nieuw

 gewijzigd

 vervalt binnenkort