


**Terneuzen vanaf 11-06-2018**

|                          | maandag   | dinsdag  | woensdag  | donderdag  | vrijdag  | zaterdag  | zondag   |
|--------------------------|---|--|---|--|--|---|--|
| <b>Fitness</b>           | 08.00-22.00 Fitness   | 08.00-22.00 Fitness<br>09.00-10.00 Senioren<br>Fitclub (fitness<br>gereserveerd)   | 08.00-22.00 Fitness   | 08.00-22.00 Fitness<br>09.00-10.00 Senioren<br>Fitclub (fitness<br>gereserveerd)   | 08.00-21.00 Fitness  | 08.30-13.00 Fitness   | 09.00-13.00 Fitness                                      |
| <b>Groepsles fitness</b> | 10.00-10.30 Funxtion<br>10.30-10.45 Buik/Rug<br>kwartier<br>19.00-19.15 Buik/Rug<br>kwartier<br>19.15-19.45 Funxtion<br>19.45-20.00 Buik/Rug<br>kwartier<br><b>20.00-21.00 Playground</b> | 10.15-10.30 Buik/Rug<br>kwartier<br>10.30-11.00 Funxtion<br>19.00-19.15 Buik/Rug<br>kwartier<br>19.15-19.45 Funxtion<br>19.45-20.00 Buik/Rug<br>kwartier                                 | 10.00-10.30 Funxtion<br>10.30-10.45 Buik/Rug<br>kwartier<br>19.00-19.15 Buik/Rug<br>kwartier<br><b>19.15-20.15 Playground</b><br>20.15-20.30 Buik/Rug<br>kwartier | 10.15-10.30 Buik/Rug<br>kwartier<br>10.30-11.00 Funxtion<br>19.00-19.15 Buik/Rug<br>kwartier<br>19.15-19.45 Funxtion<br>19.45-20.00 Buik/Rug<br>kwartier | 10.00-10.30 Funxtion<br>10.30-10.45 Buik/Rug<br>kwartier<br>19.15-19.45 Funxtion<br>19.45-20.00 Buik/Rug<br>kwartier | <b>09.00-10.00 Playground</b><br>10.30-10.45 Buik/Rug<br>kwartier<br>10.45-11.15 Funxtion | 10.00-10.30 Funxtion<br>10.30-10.45 Buik/Rug<br>kwartier |
| <b>Studio</b>            | 09.15-10.15 Body Pump<br>13.30-14.30 Pilates<br>19.00-20.00 Body Vive<br><b>20.00-21.00 Body Attack</b>   | 09.15-10.15 Body Vive<br>19.00-20.00 Body Pump<br>20.15-21.00 SH'BAM   | 09.15-10.00 SH'BAM<br>19.00-19.30 CXWorx<br>19.30-20.30 Body Pump   | 09.15-10.15 Body Pump<br>19.00-20.00 Body Attack<br>20.00-21.00 Body Pump  | 09.15-10.15 Body Balance<br>19.00-20.00 Body Pump  | 10.00-11.00 Body Pump   |  |
| <b>Spinning</b>          | 08.00-09.00<br>spinning/funxtion<br>09.15-10.15 Spinning<br>10.15-11.00 easy spinning<br>17.45-18.45 Spinning<br>18.45-19.30 RPM<br>19.30-20.30 Spinning                                  | 19.15-20.15 Spinning   | 08.00-09.00<br>spinning/funxtion<br>09.15-10.15 Spinning<br>10.15-11.00 easy spinning<br>19.00-20.00 RPM<br>20.00-21.00 Spinning                                  | 19.00-20.00 Spinning   | 09.15-10.15 Spinning   | 09.00-10.00 Spinning  | 09.30-10.30 Spinning                                     |
| <b>Body&amp;Mind</b>     | 09.15-10.15 Hatha Yoga<br>18.30-19.30 Zwangerschap<br>Yoga<br>19.30-20.30 Hatha Yoga  | 09.15-10.15 Yin Yoga<br>18.00-19.00 Body Balance<br>19.00-20.15 Power Yoga<br>20.15-21.15 Start with Yoga<br>(op inschrijving)   | 09.15-10.00 Body Tone<br>10.15-11.15 Body Balance<br>19.00-20.00 Hatha Yoga<br>20.00-21.00 Tai Chi<br>21.00-22.00 Body Balance                                    | 09.45-10.30 Body Tone<br>10.30-11.30<br>Therapeutische Tai Chi<br>19.00-20.00 Yin Yoga<br>20.00-21.00 Yang Yoga  | 10.15-11.15 Hatha Yoga<br>19.00-20.30 Hormoon Yoga<br>Laatste Vrijdag van de<br>Maand (voor gevorderden)             |   | 10.30-11.30 Body Balance                                 |
| <b>Zwembad</b>           | 09.00-09.45 Aquarobics<br>level 2<br>13.45-14.30 Hydro<br>Therapie<br>18.45-19.30 Aquarobics<br>level 2<br>19.30-20.15 Aquarobics<br>level 2  | 09.15-10.00 Aqua Tai Chi<br>10.15-11.00 Hydro<br>Therapie (reuma)<br>11.00-11.45 Aquarobics<br>level 2<br>19.00-19.45 Aquarobics<br>level 2<br>20.00-20.30 FloatFit (op<br>inschrijving) | 10.30-11.15 Hydro<br>Therapie (reuma)<br>19.00-19.45 Hydro<br>Therapie (reuma)<br>20.00-20.30 FloatFit (op<br>inschrijving)                                       | 11.00-11.45 Aquarobics<br>level 1<br>19.00-19.45 Aquarobics<br>level 2<br>20.00-20.45 Float Yoga (op<br>inschrijving)                                    | 09.00-09.45 Aquarobics<br>level 2<br>10.30-11.15 Hydro<br>Therapie<br>11.15-12.00 Hydro<br>Therapie (reuma)          |   |  |
| <b>Jeugd</b>             |   | 16.00-17.00 Youngstarz<br>8-12 jr<br>17.00-18.00 Fitness Cyclus<br>Training (12-16 jr)<br>18.00-19.00 Kick & Boks<br>(8-12 jr)   | 18.00-19.00 Fitness Cyclus<br>Training (12-16 jr)   | 16.00-17.00 KidzFitClub<br>19.00-20.00 Kick & Boks<br>(8-12 jr)  | 16.00-17.00 Youngstarz<br>8-12 jr<br>17.00-18.00 Fitness Cyclus<br>Training (12-16 jr)                               |   |  |

|                 |  |  |  |   |   |   |  |
|-----------------|--|--|--|---|---|---|--|
| Overia          | 08.45-12.00 Kinderopvang<br>19.00-20.15 BodyRun  | 19.00-20.15 Kickboksen<br>(vanaf 13 jaar)<br>19.15-20.15 Strong Viking<br>training   | 08.45-11.00 Kinderopvang   | 20.00-21.15 Kickboksen<br>(vanaf 13 jaar)   |   |   |  |
| Leefstijlroepen | 09.00-10.00<br>Koesterchallenge<br>2017/2018<br>11.30-12.30 Diabetes<br>fitness<br>12.45-13.45 Diabetes<br>fitness<br>17.00-18.00 B-Vitality<br>Company<br>19.00-20.00<br>Koesterchallenge<br>2017/2018<br>20.00-21.00<br>Koesterchallenge<br>2017/2018<br>20.15-21.15 B-Vitality<br>Company | 17.00-18.00 B-Vitality<br>Company<br>20.00-21.00<br>Koesterchallenge<br>2017/2018<br>20.15-21.15<br>Koesterchallenge<br>2017/2018  | 11.00-12.00 Reuma fitness<br>19.00-20.00<br>Koesterchallenge<br>2017/2018<br>20.15-21.15<br>Koesterchallenge<br>2017/2018  | 10.45-11.45 Diabetes<br>fitness<br>17.00-18.00 B-Vitality<br>Company<br>19.00-20.00 B-Vitality<br>Company<br>20.00-21.00<br>Koesterchallenge<br>2017/2018                                 |   |   |  |
| Vrijzwemmen     | 07.45-08.50 Vrijzwemmen<br>(baantjes zwemmen)<br>11.30-13.40 Vrijzwemmen<br>14.35-15.35 Vrijzwemmen<br>(baantjes zwemmen)<br>18.00-18.40 Vrijzwemmen<br>21.05-21.45 Vrijzwemmen<br>(baantjes zwemmen)  | 08.00-09.10 Vrijzwemmen<br>(baantjes zwemmen)<br>11.50-15.35 Vrijzwemmen<br>(baantjes zwemmen)<br>18.00-18.55 Vrijzwemmen<br>20.35-21.45 Vrijzwemmen<br>(baantjes zwemmen) | 07.45-08.50 Vrijzwemmen<br>(baantjes zwemmen)<br>11.20-13.00 Vrijzwemmen<br>17.50-18.55 Vrijzwemmen<br>(baantjes zwemmen)<br>20.35-21.45 Vrijzwemmen<br>(baantjes zwemmen)   | 08.00-08.50 Vrijzwemmen<br>(baantjes zwemmen)<br>11.50-13.30 Vrijzwemmen<br>18.00-18.55 Vrijzwemmen<br>20.50-21.45 Vrijzwemmen<br>(baantjes zwemmen)                                      | 07.45-08.50 Vrijzwemmen<br>(baantjes zwemmen)<br>12.10-14.45 Vrijzwemmen<br>16.50-20.45 Vrijzwemmen<br>(baantjes zwemmen) |   | 09.00-12.30 Vrijzwemmen<br>10.00-10.30 Oefenen zwem<br>ABC |
| Zwemlessen      | 10.00-10.30 Junior<br>zwemles (0-1,5jr)<br>10.30-11.00 Junior<br>zwemles (1,5-3jr)<br>11.00-11.30 Junior<br>zwemles (3-4jr)<br>15.45-18.00 Zwem ABC<br>15.45-16.15<br>Zwemvaardigheid 1,2,3  | 15.45-17.15 Zwem ABC<br>17.15-18.00 Zwem ABC<br>(versneld)   | 09.00-09.30 Junior<br>zwemles (0-1,5jr)<br>09.30-10.00 Junior<br>zwemles (1,5-3jr)<br>10.00-10.30 Junior<br>zwemles (3-4jr)<br>13.15-17.15 Zwem ABC<br>17.15-17.45 Snorkelen | 09.00-09.30 Junior<br>zwemles (0-1,5jr)<br>09.30-10.00 Junior<br>zwemles (1,5-3jr)<br>10.00-10.30 Junior<br>zwemles (3-4jr)<br>15.45-18.00 Zwem ABC<br>16.45-17.30 Zwem ABC<br>(versneld) | 14.45-16.45 Zwem ABC<br>16.15-16.45 Zeepaardjes   | 09.00-12.00 Zwem ABC<br>12.00-12.30 Zeepaardjes |  |
| Playground X    | 20.00-21.00 Playground   | 17.00-18.00 Playground X   | 17.00-18.00 Playground X<br>19.15-21.15 Playground   | 20.00-21.00 Playground X  |   | 09.00-10.00 Playground                          |  |

 nieuw

 gewijzigd

 vervalt binnenkort