


Terneuzen vanaf 01-10-2018

| | 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 | 10.00-10.30 Circuit Training 10.30-10.45 Buikspier kwartier 19.00-19.15 Buikspier kwartier 19.15-19.45 Circuit Training 19.45-20.00 Buikspier kwartier 20.00-21.00 Playground | 10.15-10.30 Buikspier kwartier 10.30-11.00 Circuit Training 19.00-19.15 Buikspier kwartier 19.15-19.45 Circuit Training 19.45-20.00 Buikspier kwartier 20.00-20.30 Playground Short | 10.00-10.30 Circuit Training 10.30-10.45 Buikspier kwartier 19.00-19.15 Buikspier kwartier 19.15-20.15 Playground 20.15-20.30 Buikspier kwartier | 10.15-10.30 Buikspier kwartier 10.30-11.00 Circuit Training 19.00-19.15 Buikspier kwartier 19.15-19.45 Circuit Training 19.45-20.00 Buikspier kwartier | 10.00-10.30 Circuit Training 10.30-10.45 Buikspier kwartier 19.15-19.45 Circuit Training 19.45-20.00 Buikspier kwartier | 09.30-10.00 Playground Short 10.30-10.45 Buikspier kwartier 10.45-11.15 Circuit Training | 10.00-10.30 Circuit Training 10.30-10.45 Buikspier kwartier |
| Studio | 09.15-10.15 Body Pump 13.30-14.30 Pilates 19.00-20.00 Body Vive 20.00-21.00 Body Attack | 09.00-10.00 Body Vive 19.00-20.00 Body Pump 20.15-21.00 Bodyline Dance | 09.15-10.00 Bodyline Dance 18.30-19.30 Aerial Yoga (Op inschrijving in studio 1) 19.45-20.00 Buikspier kwartier 20.00-21.00 Body Pump | 09.15-10.15 Body Pump 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 | 18.45-19.45 Spinning 19.45-20.45 Spinning | 08.00-09.00 spinning/funxtion 09.15-10.15 Spinning 10.15-11.00 easy spinning 18.45-19.30 RPM 19.30-20.30 Spinning | 18.45-19.45 Spinning 20.00-21.00 Spinning | 09.15-10.15 Spinning | 09.00-10.00 Spinning | 09.30-10.30 Spinning |
| Body & Mind Studi | 18.30-19.30 Start with Yoga (op inschrijving start okt) | 19.00-20.00 Zwangerschap Yoga (vanaf okt) | 20.00-21.00 Flow Yoga | 09.00-10.00 Mindfulness Cursus (Op inschrijving) | 19.00-20.30 Hormoon Yoga Laatste Vrijdag van de Maand (voor gevorderden) | | |
| Body&Mind | 09.15-10.15 Hatha Yoga 19.30-20.30 Hatha Yoga | 09.15-10.15 Yin Yoga 18.00-19.00 Body Balance 19.00-20.15 Power Yoga 20.15-21.15 Hatha Yoga | 09.15-10.00 Body Tone 10.15-11.15 Body Balance 18.30-19.30 Aerial Yoga (Op inschrijving in studio 1) 19.00-20.00 Hatha Yoga 20.00-21.00 Tai Chi 21.00-22.00 Body Balance | 10.00-10.45 Body Tone 10.45-11.45 Therapeutische Tai Chi 19.00-20.00 Yin Yoga 20.00-21.00 Yang Yoga | 10.15-11.15 Hatha Yoga | | 10.30-11.30 Body Balance |

| | | | | | | | |
|-----------------|---|--|--|---|---|---|--|
| Zwembad | 09.00-09.45 Aquarobics 13.45-14.30 Hydro Therapie 18.45-19.30 Aquarobics 19.30-20.15 Aquarobics | 09.15-10.00 Aqua Tai Chi 10.15-11.00 Hydro Therapie 11.00-11.45 Aquarobics 19.00-19.45 Aqua Power | 10.30-11.15 Hydro Therapie 18.45-19.30 Hydro Therapie | 11.00-11.45 Aquarobics 19.00-19.45 Aqua Power | 09.00-09.45 Aquarobics 10.30-11.15 Hydro Therapie 11.15-12.00 Hydro Therapie | | |
| Jeugd | | 16.00-17.00 Kids Fit (8-12 jr) 17.00-18.00 Fitness Cyclus Training (12-16 jr) 18.00-19.00 Kick & Boks (8-12 jr) | 18.00-19.00 Fitness Cyclus Training (12-16 jr) | 16.00-17.00 Kids Fit (8-12 jr) 19.00-20.00 Kick & Boks (8-12 jr) | 16.00-17.00 Kids Fit (8-12 jr) 17.00-18.00 Fitness Cyclus Training (12-16 jr) | | |
| Overige | 08.45-12.00 Kinderopvang 19.00-20.00 BodyRun | 19.00-20.15 Kickboksen (vanaf 13 jaar) 19.15-20.15 Obstacle Run Training | 08.45-11.00 Kinderopvang | 20.00-21.15 Kickboksen (vanaf 13 jaar) | | | |
| Leefstijlroeien | 11.30-12.30 Diabetes fitness 17.00-18.00 B-Vitality Company 19.00-20.00 Bodyline Events 20.00-21.00 Bodyline Events | 17.00-18.00 B-Vitality Company 19.00-20.00 Bodyline Events 20.15-21.15 Bodyline Events | 08.00-09.00 Bodyline Events 11.00-12.00 Reuma fitness 19.00-20.00 Bodyline Events 20.15-21.15 Bodyline Events | 10.45-11.45 Diabetes fitness 17.00-18.00 B-Vitality Company 20.15-21.15 B-Vitality Company | | | |
| Vrijzwemmen | 07.45-08.50 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) 11.30-13.40 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) 14.35-15.35 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) 18.00-18.40 Vrijzwemmen 20.20-21.45 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) | 08.00-09.10 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) 11.50-15.35 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) 18.00-18.55 Vrijzwemmen 19.50-21.45 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) | 07.45-08.50 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) 11.20-13.00 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) 17.50-18.55 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) 19.50-21.45 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) | 08.00-08.50 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) 11.50-13.30 Vrijzwemmen 18.00-18.55 Vrijzwemmen 19.50-21.45 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) | 07.45-08.50 Vrijzwemmen (baantjes zwemmen) 12.10-14.45 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) 15.45-17.45 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) 15.45-17.45 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 | |
| Playaround X | 20.00-21.00 Playground | 17.30-18.30 Playground X 20.00-20.30 Playground Short | 17.30-18.30 Playground X 19.15-21.15 Playground | 20.00-21.00 Playground X | | 09.30-10.00 Playground Short | |

 nieuw

 gewijzigd

 vervalt binnenkort