



**Openingstijden:**  
**Maandag tot en met vrijdag** 07.00 uur - 22.00 uur  
**Zaterdag en Zondag** 08.00 uur - 16.00 uur

**SPORT CENTER**  
 VAN DER VALK

**Rooster augustus 2019**



**Maandag**

Zaal 1

09.00 Bodypump **VIRTUEEL**  
 10.00 Senioren gym  
 11.00 Bodybalance **VIRTUEEL**  
  
 18.30 Bodypump  
 19.30 Bodycombat

Spinning / Zaal 2

19.30 Spinning

Yoga / Zaal 3

09.15 Mysore (own practice; all levels)  
  
 19.00 Ashtanga led (actieve les level 1)  
 20.30 Easy Flow (all levels)

F.I.T. Box & Fitness zaal

19.30 Functional training  
 Basis +

**Dinsdag**

09.30 CX Worx **VIRTUEEL**  
  
 19.45 Bodypump

10.30 Spinning  
  
 19.30 Spinning /CYCLE

19.00 Ashtanga led (beginners)

09.30 Functional Training  
 Basis +  
 12.15 Groepsfitness senioren  
  
 18.45 FHIT  
 19.30 Boksaktraining

**Woensdag**

\*08.45 Zumba \*  
 09.45 Bodypump  
 10.30 Bodybalance  
  
 18.00 KickBox workout  
 19.00 Bodybalance  
 \*20.00 Zumba \*

08.45 Spinning **VIRTUEEL**  
 \*09.45 Senioren spinning \*  
  
 19.00 Spinning **VIRTUEEL**

09.00 Easy flow (all levels)

## Donderdag

Zaal 1

18.30 CX Worx  
19.00 Bodypump  
20.00 Bodybalance

Spinning / Zaal 2

19.00 Spinning

Yoga/ Zaal 3

09.15 Mysore (own practice; all levels)  
19.00 Ashtanga led (actief; level 1)

F.I.T. Box & Fitness zaal

09.15 Groepsfitness senioren  
19.00 FHIT  
19.45 Boksaktraining

## Vrijdag

\*09.00 Zumba \*  
10.00 Bodybalance  
11.00 Seniorengym

09.00 Spinning / Cycle

09.30 Ashtanga Mysore (own practice)

08.15 Functional Training  
Basis  
10.15 Groepsfitness

## Zaterdag

09.00 Ashtanga led (actief; level 2)

## Zondag

09:30 Bodypump  
10.30 Bodybalance

09.30 Spinning / CYCLE

### \*Uitzonderingen:

Woensdag 7 & 14 augustus

08.45u en 20.00u Zumba vervalt

Woensdag 7 & 14 Augustus

09.45u Seniorensinning vervalt

Vrijdag 9 & 16 augustus

09.00u Zumba vervalt