



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 juli 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

09.15 Groepsfitness senioren

19.30 Functional training
Basis +

Dinsdag

08.45 Aerobics & BBB
 09.30 CX Worx **VIRTUEEL**

19.00 Steps
 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**

19.00 Spinning

09.00 Easy flow (all levels)

19.15 Functional training
Basis

Donderdag

Zaal 1

10.45 Seniorengym
 18.30 CX Worx **VIRTUEEL**
 19.00 Bodypump **VIRTUEEL**
 20.00 Bodybalance

Spinning / Zaal 2

*10.00 Senioren spinning *
 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:

Zondag 7 juli :

09.30u Bodypump virtueel

09.30u Spinning virtueel

Woensdag 17 juli

10.30u Bodybalance virtueel

Donderdag 18 juli

10.00u Seniorenspinning vervalt

Vrijdag 19 juli

10.00u Bodybalance virtueel

Maandag 29 juli

19.30u Bodycombat virtueel