

Groepslessenrooster 2012

Nije Balans
Lifestyle en Bewegen

Tijd	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag	Zondag
	zaal 1	zaal 2	zaal 1	zaal 2	zaal 1	zaal 2	zaal 1	zaal 2	zaal 1	zaal 2		zaal 2
09.00- 09.45	Sh'Bam	Spinning	BodyPump		Zumba	Spinning	Dance4Fun		BodyPump	Spinning	Open 09.30	Open 09.30
09.45- 10.00	Buik/Rug		Buik/Rug		Buik/Rug				Buik/Rug			
10.00- 10.45	BodyShape	Spinning		Spinning	Relaxation 10.00-10.15	Spin2Begin 10.00-10.30		Spin2Begin 10.00-10.30	Pilates			Spinning XL 10.00- 11.00
10.45- 11.00	Buik/Rug				TotalBody 10.30-11.00		TotalBody 10.30-11.00		Relaxation			
							Relaxation 11.00-11.15					
11.45	Sluiting fitnesszaal		Sluiting fitnesszaal		Sluiting fitnesszaal		Sluiting fitnesszaal		Sluiting fitnesszaal			
12.00		Gesloten		Gesloten		Gesloten		Gesloten		Gesloten	12.30 Gesloten	13.00 Gesloten

www.nijebalans.nl

www.nijebalans.nl

www.nijebalans.nl

14.00	Open		Open		Open		Open		Open	
19.00-19.45	BodyPump	Spinning	Pilates	Spinning XL 18.45-19.45	Sh'Bam	Spinning	Fit4Fun	Spinning		
19.45- 20.00	Buik/Rug		Relaxation		Buik/Rug		Buik/Rug		Spinning XL 19.30-20.30	
20.00- 20.45	Box4Fun	Spinning XL 20.00- 21.00	Dance4Fun	Spinning	BodyBalance 20.00-21.00	Spin2Begin 20.00-20.30	BodyPump	Spinning		
20.45- 21.00	Buik/Rug		Buik/Rug				Buik/Rug			
21.45	Sluiting fitnesszaal		Sluiting fitnesszaal		Sluiting fitnesszaal		Sluiting fitnesszaal		Sluiting fitnesszaal	




Openingstijden fitnesszaal: (ivm schoonmaak sluit de zaal 15 min. voor de officiële tijd)

Maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdagochtend: 8.30-12.00 uur.

Maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag: 14.00- 22.00 uur.

Zaterdag: 09.30- 12.30 uur

Zondag: 09.30- 13.00 uur

 0514-533466


Let op!

Junioren = t/m 15 jaar

Junior-leden mogen tot 19.00 van de faciliteiten gebruik maken.

Minimale leeftijd cardiotraining is 12 jaar.

Minimale leeftijd fitness is 15 jaar.

 : 0514-533466