

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Groepslessen					
Spinning	09.00 – 10.00 Arina 20.30 – 21.30 Rob		09.00 – 10.00 Arina 20.30 – 21.30 Arno	20.00 – 21.00 Jacco/Martijn	20.00 – 21.00 Rob
Pilates			19.30 – 20.30 Arno		10.00 – 11.00 Ria
Ruggroep	18.30 – 19.30 Bart	09.30 – 10.30 Arina Combi Rug/Pilates	18.30 – 19.30 Arno		
Circuit training	10.00 – 11.00 Arina	18.30 – 19.30 Jacqueline (BBB)	10.00 – 11.00 Arina		
PowerUp	19.30 – 20.15 Menco			20.15 – 21.00 Menco	
Axé Brazilian Workout			11.00 – 12.00 Cristiane		19.00 – 20.00 Cristiane
Latin Moves		19.30 – 20.30 Martin		19.00 – 20.00 Martin	Zaterdag 10.30 – 11.30 Martin
Lessen fitnesszaal					
DrechtMax		13.30 – 15.00			13:30-15:00
Diabefer bewegen	Op afspraak				
Fitkids + Kidz in Balanz	15.30 – 17.00 Arno/Arina		15.00 – 17.00 Arno/Arina		
In de fitnesszaal	19.00 – 20.00 Vanaf 12 jaar	19.00 – 20.00 Vanaf 12 jaar	19.00 – 20.00 Vanaf 12 jaar	19.00 – 20.00 Vanaf 12 jaar	
Medische training (fysio)	Op afspraak	op afspraak	op afspraak	op afspraak	op afspraak
Mini – circuittraining In de fitnesszaal					Zaterdag 9.30-12.00 Menco Bij voldoende animo
	Maandag t/m donderdag	Vrijdag	Zaterdag en zondag		
Openingstijden Fitnesszaal (boven)	08.30 – 21.30	08.30 – 19.00	09.30 – 12.00		
Medische begeleiding	Op individuele afspraak met de fysiotherapeut hart/ longen/ oncologie/ mentaal/DM		In het weekend alleen zelfstandig trainen, dus niet medisch		
Fitness begeleiding	Maandag t/m vrijdag: 09.00 – 12.00 13.30 – 15.00 19.00 – 21.00 (behalve op vrijdagavond)				

Beweging is wat uw wereld draaiende houdt