



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Individuele training							
Cardio Fitness / Milon Cirkel / SYNRGY	08.00-22.00	08.00-22.00	08.00-22.00	08.00-22.00	08.00-20.00	09.00-14.00	09.00-14.00
Kinesis (op afspraak)	14.15-14.45 18.30-19.00 19.00-19.30	19.30-20.00 20.00-20.30	10.30-11.00 19.15-19.45	13.30-14.00 18.30-19.00 19.30-20.00		11.00-11.30	
SYNRGY Kwartier	17.30-17.45	17.00-17.15 20.30-20.45			18.30-18.45		12.30-12.45
Spierversterkende training							
CORE® zaal 2		20.00-20.30	10.00-10.30 19.30-20.00 zaal 1	20.00-20.30	18.00-18.30	10.00-10.30	
YOGA® (body&mind) zaal 1			20.00-21.00	19.00-20.00			10.45-11.45 zaal 2
Hatha Yoga (body&mind) zaal 1				20.00-21.00			
Ground Control Pilates zaal 1	10.30-11.30	20.30-21.30	18.15-19.15	10.00-11.00	10.00-11.00		
POWER® zaal 2	18.30-19.30	9.00-10.00 19.00-20.00	20.30-21.30	19.00-20.00		09.00-10.00	
Tai Chi Qigong (body&mind) zaal 1	20.45-21.45						
Conditionele training							
BATTLE® zaal 2	19.30-20.30						
Zumba® zaal 2		18.00-18.45	18.45-19.30		09.15-10.00 18.30-19.15	10.30-11.15	
Spinning zaal 3	09.00-09.45 18.15-19.00 19.15-20.00 20.30-21.15	19.30-20.15 20.30-21.15	09.00-09.45 18.30-19.15 20.00-20.45	09.00-09.45 19.00-19.45 20.00-20.45	09.00-09.45 17.00-17.45	09.30-10.15 10.30-11.15	09.30-10.15 10.30-11.15
Conditioneel en spierversterkende training							
Bodyshape zaal 1	19.30-20.30		10.00-11.00	13.30-14.30			
XCO® zaal 2	9.00-9.45	20.30-21.15	9.00-9.45 18.00-18.45	20.30-21.15			10.00-10.45
Zumba® BBB zaal 2		10.30-11.30		09.30-10.30			
Step 'n Dance zaal 2			19.30-20.30				
Aerobics zaal 2	20.30-21.30						
Buitenactiviteiten							
Nordic Walking					09.00-10.00 recreatief	10.00-11.15 sportief	
BOOTCAMP	19.30-20.30 Easy Bootcamp			18.15-19.15 Easy Bootcamp		9.30-10.30	
Senior Vitaal training							
Senior CardioGym fitnesszaal/zaal 1	13.30-14.30			10.30-11.30			
Senior SYNRGY Fitnesszaal	10.15-11.15	10.00-11.00	10.30-11.30	9.00-10.00 13.00-14.00			
Senior Spinning zaal 3				09.00-09.45			
Senior Nordic Walking buiten					09.00-10.00 recreatief		
Gratis faciliteiten voor leden							
Kinderopvang 0-4 jaar	08.30-11.30	08.30-11.30	08.30-11.30	08.30-11.30	08.30-11.30		
Sauna	10.00-22.00 gemengd	10.00-22.00 gemengd	10.00-22.00 dames	10.00-22.00 gemengd	10.00-19.30 gemengd	10.00-13.30 gemengd	10.00-13.30 gemengd