

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	Aerobics (A)	Buiten (B)	Fitness (F)	Multihal (M)	Spinning (S)	Tennis / Squash (TS)	Zwembad (Z)
09.15	Spinning* (S)		Spinning* (S)		Spinning* (S)	Spinning* (S)	
09.15	Sh'Bam (A)	Zumba (A)	BodyPump (A)	Bodyshape 50+ (A)	BodyPump (A)	Hardloop clinic ** (B)	
09.30							Spinning* (S)
09.30	Power Boost (F)						Zumba (A)
10.00	Bodyshape (A)						
10.15	Abs Attack (F)	Abs Attack (F)	Abs Attack (F)	Abs Attack (F)	Abs Attack (F)		
10.15		Spinning * (S)		Spinning* (S)			
10.15		Bodyshape 50+ (A)	BodyBalance (A)	Sh'Bam (A)	BodyBalance (A)		
10.15		AquaFit (Z)	AquaFit (Z)	AquaFit (Z)	AquaFit (Z)		
10.30							Spinning FTR* (S)
10.30						Pilates (A)	BodyPump (A)
10.30						Abs Attack (F)	Abs Attack (F)
10.45							
11.00	Pilates (A)			Power Yoga (A)			
11.15					Tai-chi (A)		
11.30							Bodybalance (A)
12.30							Tai-chi (A)
	Aerobics (A)	Buiten (B)	Fitness (F)	Multihal (M)	Spinning (S)	Tennis / Squash (TS)	Zwembad (Z)

18.30	Power Yoga (A)	Sh'Bam (A)	Power Yoga (A)	Sh;Bam (A)			
18.30	Spinning* (S)						
19.00			Power Boost (F)				
19.15		Hardloop clinic** (B)					
19.30	BodyCombat (A)	BodyPump (A)	BodyStep (A)	BodyShape (A)	BodyCombat (A)		
19.30			Aquafit (Z)				
19.30	Spinning* (S)	Spinning* (S)	Spinning* (S)	Spinning* (S)	Spinning* (S)		
20.00	Power Boost (F)						
20.00	Volwassenen zwembles (Z)						
20.30	Abs Attack (F)	Abs Attack (F)	Abs Attack (F)	Abs Attack (F)	Abs Attack (F)		
20.30	Zumba (A)	BodyBalance (A)	Zumba (A)	BodyPump (A)			
20.45		Power Boost (F)					

Legenda:

Fitness (F)
 Zwembad (Z)
 Spinning (S)
 Aerobics (A)
 Multihal (M)
 Tennis / Squash (TS)
 Buiten (B)

Club Pellikaan behoudt zich het recht voor om het rooster aan te passen of lessen te wijzigen.

* Voor Spinning en Bodypump lessen kunt u een plaats reserveren bij de receptie, dit kan 6 dagen vooruit.

Voor aanvang van de les een kaartje halen aan de receptie ook wanneer u gereserveerd heeft.

** Deelnemers aan hardloopclinic, op tijd verzamelen op parkeerplaats bij de ingang a.u.b.

Voor de groepslessen raden wij aan een handdoek en een flesje water mee te nemen.