



CLUB PELLIKAAN

FOR THE HEALTHY FEW



Maandag

Tijdstip	Les	Locatie
09.00-09.15	Abs-attack	Fitness
09.00-09.45	Crosstraining*	Fitness
09.00-10.00	Body-Boost	Dance
10.00-10.30	KettleBelltraining	Fitness
10.00-10.45	Aquafitness	Zwembad
10.00-11.00	Bodyshape	Dance
10.30-11.00	Powerboost	Fitness
11.00-11.15	Abs-attack	Fitness
11.00-12.00	Yoga	Dance
13.00-14.30	Bowls 50 +	Multihal
19.00-20.00	Bodypump	Dance
19.30-20.00	Powerboost	Fitness
20.00-20.15	Abs-attack	Fitness
20.00-20.45	SH'BAM*	Dance
20.10-20.55	Spinning*	Spinning
20.45-21.30	Zumba*	Dance
21.10-21.55	Spinning*	Spinning

Dinsdag

Tijdstip	Les	Locatie
09.00-09.15	Abs-attack	Fitness
09.00-10.00	Body Balance	Dance
09.30-10.00	Groepsles 50+* (spinning)	Spinning
10.00-10.50	Groepsles 50+ (aerobic)	Dance
10.15-11.00	Spinning*	Spinning
11.00-11.30	Groepsles 50+(aquafitn.)	Zwembad
10.30-11.00	Powerboost	Fitness
11.00-11.15	Abs-attack	Fitness
11.45-12.30	Conditie zwemmen	Zwembad
13.00-14.30	Bowls 50 +	Multihal
19.00-20.00	Body Combat	Fitness
19.30-20.30	Spinning*	Spinning
19.30-20.00	Kettlebelltraining	Fitness
20.00-20.15	Abs-attack	Fitness
20.00-21.00	SH'BAM*	Dance
20.00-21.00	Aquafitness	Zwembad
21.00-22.15	Fun-Boxing	Dance

Woensdag

Tijdstip	Les	Locatie
09.00-09.15	Abs-attack	Fitness
09.00-10.00	Body-Boost	Dance
10.00-11.00	Bodyshape	Dance
10.30-11.00	Powerboost	Fitness
10.30-15.00	Bowls 50 +	Multihal
11.00-11.15	Abs-attack	Fitness
11.00-12.00	TaiChi	Dance
19.00-20.00	Body Pump	Dance
20.00-21.00	Spinning *	Spinning
20.00-21.15	Fun-Boxing	Dance

GROEPSLESROOSTER VANAF 9 JANUARI 2012

Donderdag

Tijdstip	Les	Locatie
08.45-09.30	Zwemles volwassenen	Zwembad
09.00-09.15	Abs-attack	Fitness
09.00-10.00	Bodypump	Dance
09.00-09.45	Crosstraining*	Fitness
09.30-10.30	Techniekwemmen Volw	Zwembad
10.00-11.00	Pilates	Dance
10.30-11.00	Powerboost	Fitness
11.00-11.15	Abs-attack	Fitness
11.00-11.45	SH'BAM*	Dance
11.15-12.00	Aquafitness	Zwembad
13.00-14.00	Golftraining	Multihal
13.00-14.30	Bowls 50 +	Multihal
15.00-16.00	Seniorfit	Dance
19.00-20.00	Bodycombat	Dance
19.00-22.00	Clubavond squash**	Squash
19.30-20.00	Powerboost	Fitness
20.00-20.15	Abs-attack	Fitness
20.00-21.00	Bodypump	Dance
20.00-20.15	Buikspierkwartier	Fitness
20.10-20.55	Spinning*	Spinning

Vrijdag

Tijdstip	Les	Locatie
09.00-09.15	Abs-attack	Fitness
09.00-10.00	BBB	Dance
09.00-09.45	Aquafitness	Zwembad
10.00-11.00	Yoga	Dance
10.05-10.50	Spinning*	Spinning
10.30-11.00	Powerboost	Fitness
11.00-11.15	Abs-attack	Fitness
11.15-12.00	Spinning 50+*	Spinning
13.00-14.30	Bowls 50 +	Multihal
19.00-20.00	SH'BAM	Dance
19.30-20.00	KettleBelltraining	Fitness
20.00-20.15	Abs-attack	Fitness

Zaterdag

Tijdstip	Les	Locatie
09.15-10.00	Zumba*	Dance
09.30-10.30	Spinning*	Spinning
10.00-11.00	BBB	Dance
11.00-12.00	Streetdance 6 t/m 9 jr	Dance

Zondag

Tijdstip	Les	Locatie
9.30-10.15	Spinning*	Spinning
10.00-11.00	Body Attack	Dance
10.30-11.15	Spinning*	Spinning
11.00-12.00	Bodypump	Dance
11.30-12.00	KettleBelltraining	Fitness
12.00-13.00	Body Combat	Dance

* Reserveren voor deelname bij receptie, max 6 dagen vooraf.
 ** Inschrijven voor clubavond squash kan vooraf bij de receptie.
 # Zorg er voor dat u minimaal 5 min voor aanvang van de les aanwezig bent.
 # U wordt verzocht altijd een handdoek en bidon mee te nemen.
 # Laatste vrijdag van de maand mixride spinning (9.30-11.00 uur)