

## TRAININGSROOSTER 2012

### Aerobics

<b>MA</b>	09.00-10.00 BODY SHAPE 10.15-11.15 BODY SHAPE 50+  13.30-14.30 PERFECT PILATES  19.00-20.00 BOUNCE FIT 20.00-21.00 STEP EASY 21.00-22.00 PERFECT PILATES
<b>DI</b>	09.00-10.00 BOUNCE FIT  20.00-21.00 STEP CHALLENGE 21.00-22.00 ZUMBA
<b>WO</b>	09.00-10.00 STEP CHALLENGE 10.15-11.15 BODY SHAPE  20.15-21.15 AEROBICS
<b>DO</b>	09.00-10.00 ZUMBA  19.00-20.00 PERFECT PILATES 20.00-21.00 STEP & SHAPE
<b>VR</b>	09.00-10.00 BBB WORKOUT 10.15-11.15 PERFECT PILATES  15.30-16.30 ZUMBA GOLD 50+
<b>ZA</b>	09.00-10.00 BOOTCAMP 10.15-11.15 ZWANGERSCHAP PILATES

**NIEUW** Deze lessen starten bij voldoende deelname. Opgeven de receptie.

### Fitness

<b>MA</b>	09.00-12.00 FITNESS INDIVIDUEEL  • 13.30-14.30 MEDISCH FITNESS <b>Nieuw</b> 13.30-22.00 FITNESS INDIVIDUEEL • 20.00-21.00 CIRCUIT TRAINING
<b>DI</b>	08.30-12.00 FITNESS INDIVIDUEEL • 10.15-11.15 FITNESS 50+  16.00-17.30 JEUGD FITNESS 16.00-22.00 FITNESS INDIVIDUEEL  • 20.30-22.00 FITNESS CONDITIE
<b>WO</b>	09.00-12.00 FITNESS INDIVIDUEEL  16.00-22.00 FITNESS INDIVIDUEEL • 20.00-21.00 CIRCUIT TRAINING
<b>DO</b>	08.30-12.00 FITNESS INDIVIDUEEL • 10.00-11.15 FITNESS 50+  13.30-22.00 FITNESS INDIVIDUEEL 16.00-17.30 JEUGD FITNESS  • 18.00-19.00 MEDISCH FITNESS <b>Nieuw</b>
<b>VR</b>	09.00-12.00 FITNESS INDIVIDUEEL  13.30-22.00 FITNESS INDIVIDUEEL 16.00-21.00 JEUGD FITNESS
<b>ZA</b>	09.30-12.30 FITNESS INDIVIDUEEL
<b>ZO</b>	09.30-12.30 FITNESS INDIVIDUEEL  • = <b>groeps training</b>

### Judo en karate

<b>DI</b>	18.00-19.00 KARATE JEUGD 19.00-20.00 KARATE VOLWASSENEN
<b>WO</b>	17.00-18.00 JEUGD JUDO I 18.00-19.00 JEUGD JUDO II 19.00-20.00 JEUGD JUDO III
<b>VR</b>	19.30-21.00 KARATE JEUGD/VOLW.

### **NIEUW** Fysio Focus

<b>DO</b>	20.00-21.00 INLOOP SPREEKUR
-----------	-----------------------------

**7 DAGEN PER WEEK GEOPEND!**

Kijk ook eens op

[www.thegymzeewolde.nl](http://www.thegymzeewolde.nl)