

Fitness zone rooster vanaf 1 oktober

Zone 1	G7 en cardio	Links van de zaal
Zone 2	e-Gym	
Zone 3	Life Fitness circuit en cardio	Midden van de zaal
Zone 4	Vrije training en functioneel	Rechts van de zaal

Maandag t/m vrijdag

8.00-9.00	Zone 1 en 3
8.00-8.30	Zone 2 E-Gym
8.15-9.15	Zone 4
8.40-9.10	Zone 2 E-Gym
9.20-9.50	Zone 2 E-Gym
9.30-10.30	Zone 1 en 3
9.30-10.30	Zone 4
10.00-10.30	Zone 2 E-Gym
11.00-12.00	Zone 1 en 3
10.40-11.10	Zone 2 E-Gym
10.45-11.45	Zone 4
11.20-11.50	Zone 2 E-Gym
12.00-13.00	Zone 4
12.00-12.30	Zone 2 E-Gym
12.30-13.30	Zone 1 en 3
12.40-13.10	Zone 2 E-Gym
13.10-14.10	Zone 4
13.20-13.50	Zone 2 E-Gym
14.00-15.00	Zone 1 en 3
14.00-14.30	Zone 2 E-Gym
14.25-15.25	Zone 4
14.40-15.10	Zone 2 E-Gym
15.15-16.15	Zone 1 en 3
15.45-16.15	Zone 2 E-Gym
15.30-16.30	Zone 4
16.30-17.30	Zone 1 en 3
16.30-17.00	Zone 2 E-Gym
16.40-17.40	Zone 4
17.10-17.40	Zone 2 E-Gym
17.50-18.20	Zone 2 E-Gym
18.00-19.00	Zone 1 en 3
17.50-18.50	Zone 4
18.30-19.00	Zone 2 E-Gym
19.10-19.40	Zone 2 E-Gym
19.00-20.00	Zone 4
19.15-20.15	Zone 1 en 3
19.50-20.20	Zone 2 E-Gym
20.30-21.00	Zone 2 E-Gym
20.10-21.10	Zone 4
20.30-21.30	Zone 1 en 3
21.15-21.45	Zone 2 E-Gym

Zaterdag en zondag

9.00-10.00	Zone 1 en 3
9.00-9.30	Zone 2 E-Gym
9.15-10.15	Zone 4
9.40-10.10	Zone 2 E-Gym
10.20-10.50	Zone 2 E-Gym
10.30-11.30	Zone 1 en 3
10.30-11.30	Zone 4
11.00-11.30	Zone 2 E-Gym
11.40-12.10	Zone 2 E-Gym
11.45-12.45	Zone 1 en 3
11.45-12.45	Zone 4
12.20-12.50	Zone 2 E-Gym

Alleen zaterdag

13.00-14.00	Zone 1 en 3
13.00-14.00	Zone 4
13.00-13.30	Zone 2 E-Gym
13.45-14.15	Zone 2 E-Gym

LET OP!

Lees svp voor de eerste keer dat je komt trainen het nieuwe protocol goed door. Dit is te vinden op onze website onder Lesrooster'.

Deelname kan uitsluitend na reservering. Kan je onverwachts niet, annuleer de reservering dan svp.

Wij wensen je veel sportplezier!