



## Openingstijden Fitness m.i.v. 28 september 2020

**Maandag** 09.00-10.15 uur  
18.30-19.30 uur  
19.45-21.15 uur

**Dinsdag** 09.00-10.15 uur  
18.30-19.30 uur  
19.45-21.15 uur

**Woensdag** 09.00-10.15 uur  
19.00-20.15 uur

**Donderdag** 10.30-11.30 uur  
17.00-18.15 uur  
19.30-21.00 uur

**Vrijdag** 09.00-10.15 uur  
19.30-21.00 uur

**Zaterdag** 09.15-10.45 uur  
11.00-12.00 uur



## Lestijden zaallessen m.i.v. 28 september 2020

<b>Maandag</b>	9.00-10.00	yoga	<b>nieuw!</b> vanaf 5 oktober 2020
	10.00-11.00	yoga	<b>nieuw!</b> vanaf 5 oktober 2020
	16.00-17.00	judo	6 t/m 8 jaar
	17.00-18.00	judo	vanaf 8 jaar
	18.45-19.45	spinning	
	19.00-20.00	perfect pilates	
	20.00-21.00	bodyshape	
	21.00-22.00	heren conditietraining	
<b>Dinsdag</b>	09.15-10.15	bodyshape	
	19.00-20.00	steps	
	20.00-21.00	parkinson-boksen	
<b>Dinsdag Delfgauw Locatie de Meander</b>			
	16.00-17.00	judo	4 t/m 7 jaar
	17.00-18.00	judo	vanaf 8 jaar
<b>Woensdag</b>	09.15-10.15	bodyshape	
	10.15-11.15	seniorenfit	
	14.30-15.30	judo	4 t/m 6 jaar
	17.00-18.00	kidskick	vanaf 8 jaar
	18.00-19.30	nunchaku-do	vanaf 8 jaar
	18.45-19.45	spinning	
	19.30-20.30	body-bootcamp	
	20.30-21.30	judo/jiu-jitsu	katatraining
<b>Donderdag</b>	09.15-10.15	spinning	
	10.30-11.30	parkinson-boksen	
	20.00-21.00	perfect pilates	
<b>Donderdag Delfgauw Locatie de Meander</b>			
	19.00-20.00	bodyshape	
<b>Vrijdag</b>	09.15-10.15	bodyshape	
	16.00-17.00	judo	6 t/m 8 jaar
	17.00-18.00	judo	vanaf 8 jaar
	18.00-19.00	weerbaarheid	vanaf 8jaar
	19.00-20.00	kick & punch	
	20.00-21.30	judo/jiu-jitsu	senioren
<b>Zaterdag</b>	09.00-10.00 uur	spinning	
	09.30-10.30 uur	steps	
	10.30-11.30 uur	bodyshape	