



Zomerooster 2 juli t/m 1 september 2018

	Groepsleszaal	Spinningzaal	Fitnesszaal	Fitnesszaal
Maandag	Pump 30 9.00 - 9.30	Spinning 30 9.30 - 10.00	*Vrije training 8.00 - 11.00	
			Circuit 50+ 10.00 - 10.50	
	Pilates® 19.00 - 19.45	Spinning 19.30 - 20.15	Vrije training 16.30 - 21.00	Move it 20.00 - 20.30
	SH'Bam® 20.00 - 20.45			
Dinsdag			Vrije training 8.30 - 10.30	
	Tone® 19.00 - 19.45		Vrije training 16.30 - 21.00	Move it 19.00 - 19.30
	Pump 19.45 - 20.15	Spinning 30 20.15 - 20.45		
Woensdag	Tone® 10.00 - 10.45	Spinning 50+ 09.00 - 9.50	Cardio 50+ 09.00 - 9.50	
			*Vrije training 8.30 - 11.15	
		Spinning 19.30 - 20.15	Vrije training 16.30 - 21.00	Move it 20.00 - 20.30
Donderdag	Pilates® 19.00 - 19.45		Vrije training 16.30 - 21.00	
	SPORT® 20.00 - 20.45			Move it 19.00 - 19.30
Vrijdag	Pilates® 9.45 - 10.30		Vrije training 8.00 - 10.30	Move it 9.00 - 9.30
			Vrije training 16.30 - 20.00	Move it 19.00 - 19.30
Zaterdag			Vrije training 9.00 - 11.00	Move it 10.00 - 10.30

* Tijdens een circuittraining kan men wel vrij trainen, maar kunnen de nummers van het circuit niet gebruikt worden.

Wijzigingen gedurende het zomerooster.

Voor de groepslessen, spinninglessen en fitnessstrainingen kunnen gedurende het zomerooster wijzigingen plaatsvinden en/of komen te vervallen, als blijkt dat de bezettingsgraad van een les of training te laag is.

Wijzigingen worden in het sportcentrum, via facebook en op de website aangegeven.

www.sportcentrumreflex.nl