



# Zomerooster 1 juli t/m 31 augustus 2019

	Groepsleszaal	Spinningzaal	Fitnesszaal	Fitnesszaal
<b>Maandag</b>	Pump 30 9.00 - 9.30	Spinning 30 9.30 - 10.00	*Vrije training 8.00 - 11.00	
			Circuit 50+ 10.00 - 10.50	
	SPORT® 19.00 - 19.45	Spinning 19.30 - 20.15	Vrije training 16.30 - 21.00	Move it 20.00 - 20.30
	Pilates® 20.00 - 20.45			
<b>Dinsdag</b>			Vrije training 8.30 - 10.30	Move it 9.00 - 9.30
	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		
<b>Woensdag</b>	Tone® 10.00 - 10.45	Spinning 50+ 09.00 - 9.50	Circuit 50+ 09.00 - 9.50	
			*Vrije training 8.30 - 11.15	
	SH'Bam® 19.30 - 20.15	Spinning 19.30 - 20.15	Vrije training 16.30 - 21.00	Move it 20.00 - 20.30
<b>Donderdag</b>	Pilates® 19.00 - 19.45		Vrije training 16.30 - 21.00	
				Move it 19.00 - 19.30
<b>Vrijdag</b>	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
<b>Zaterdag</b>			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](http://www.sportcentrumreflex.nl)