

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-10.00 (*) Body Boost LOW	09.00-10.00 Body Boost HIGH & LOW	09.30-10.30 (*) Steps	09.00-10.00 (*) Spinning	08.45-09.45 (*) Bodyshape	08.00-09.00 Spinning	
	10.00-11.00 Spinning	11.00-12.00(*) Essentrics		09.45-10.45 Keepfit 55+	09.15-10.15 (*) Pilates	10.00-11.00 Essentrics
		12.30-13.00 Tuimeljudo 3-5 jaar			10.00-11.00 (*) Body Boost Beach (Buiten)	
		13.00-13.45 Judo 5-7jaar			10.15-11.15 (*) Body Boost LOW	
		13.45-14.45 Judo 8-10 jaar		15.00-15.30 Tuimeljudo 3-5 jaar		
	15.30-16.00 Tuimeljudo 3-5 jaar (Nieuw)	16.15-17.15 Karate 6+		15.45-16.45 Judo 6-12 jaar		
	16.15-17.15 Judo 6-12 jaar	17.15-18.15 Zelfverdediging Jiu-jitsu 10-16 jaar		17.00-18.00 Kickboksen 7-13 jaar		
17.00-18.00 Jeugdfitness 12-16 jaar	17.15-18.15 Judo Junior/senior	18.45-19.45 Zumba Junior/Senior	17.15-18.15 Power Yoga (incl.meditatie)	18.00-19.00 Judo Junior/Senior	<p>Wijzigingen / Mededelingen</p> <p>Nieuw Tuimeljudo dinsdag 15.30 uur</p> <p>Body & Mind is vervallen</p> <p>Body Boost Beach start Zaterdag 6-10-2018</p> <p>Karate, nieuwe tijd: woensdag 16.15 uur</p> <p>Jiu-jitsu, nieuwe tijd: woensdag 17.15</p> <p>Volleybal start donderdag 13-09-2018</p>	
	19.00-20.00 Steps	19.00-20.00 PowerWalking (Buiten)	19.00-20.00 Tae Bo Challenge	19.00-20.00 Kickboksen Junior/Senior		
20.00-21.00 Body Boost TOTAAL	20.00-21.00 Bodyshape	20.00-21.00 Pilates	20.00-21.00 Spinning	19.00-20.00 Jeugdfitness 12-16 jaar		
21.00-22.00 Spinning			21.15-22.30 Volleybal gemengd			