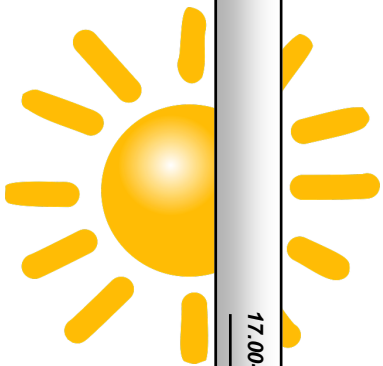


Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<p>09.00-10.00 (*) Body Boost LOW</p> <p>Fitness 08.30-09.45 wissel / 10.00-11.15</p> <p>17.00-18.15 wissel / 18.30-19.45 wissel / 20.00-21.00</p> <p>19.00-19.55 Essentrics</p> <p>20.05-21.00 Body Boost</p>	<p>Online Livestream</p> <p>Fitness 08.30-09.45 wissel / 10.00-11.15</p> <p>17.00-18.15 wissel / 18.30-19.45 wissel / 20.00-21.00</p>	<p>09.00-10.00(*) Steps & Fun</p> <p>10.30-11.30 Essentrics op 1/7-29/7-5/8-12/8</p> <p>12.30 -13.15 Judo 5-6</p> <p>13.30 -14.15 Judo 7-8</p> <p>14.30-15.30 Judo 9+</p> <p>16.00-16.55 Karate</p> <p>17.00 -17.55 Jiu-Jitsu</p> <p>Online Livestream</p> <p>19.00-20.00 Powerwalking Buiten</p> <p>Fitness 08.30-09.45 wissel / 10.00-11.15 / 14.00-15.15 / 15.30-16.45 wissel / 17.00-18.15 wissel / 18.30-19.45 wissel / 20.00-21.00</p>	<p>Online Livestream</p> <p>09.00-10.00 (*) Spinning</p> <p>Online Livestream</p> <p>20.00-21.00 Spinning</p> <p>Fitness 08.30-09.45 wissel / 10.00-11.15</p> <p>17.00-18.15 wissel / 18.30-19.45 wissel / 20.00-21.00</p>	<p>Online Livestream</p> <p>15.00-15.30 Tuimel judo 3-4 jaar</p> <p>15.45-16.45 Judo 6+</p> <p>17.00 -18.00 Kickboksen Jeugd</p> <p>18.00-19.00 Judo Junior/Senior</p> <p>19.00 -20.00 Kickboksen Junior/Senior</p> <p>Fitness 08.30-09.45 wissel / 10.00-11.15 / 15.30-16.45 wissel / 17.00-18.15 wissel / 18.30-19.45 wissel / 20.00-21.00</p>	<p>08.00-09.00 Spinning</p> <p>Online Livestream</p> <p>10.00-11.00 Body Boost- Beach (buiten) T/m 25/07</p> <p>Fitness 08.30-09.45 wissel / 10.00-11.15</p>	<p>10.00-11.00 Essentrics</p> <p>Fitness 08.30-09.45 wissel / 10.00-11.15</p>



Reserveren:

- Online reserveren is verplicht! (dit geldt ook voor de jeugdlessen, alleen niet voor de livestream).
- Reserveren kan maximaal 72 uur van te voren.

Regels voor binnen:

- Er mag geen gebruik worden gemaakt van de kleedruimtes.
- Kinderen moeten zich van te voren omkleden.
- Ouders mogen niet binnen wachten.
- Ouders mogen wel buiten koffie drinken.

Aantal deelnemers:

- Voor de zaallessen geldt een maximum van 20 personen.
- Voor de jeugdlessen geldt een maximum van 20 personen.
- Voor een fitnessblok geldt een maximum van 15 personen.
- Voor de buitenlessen geldt geen maximum.

Houd a.u.b. anderhalve meter afstand!

Livestream:

- Voor de online livestream lessen hoeft men niet te reserveren.
- Aanmelden voor de livestream: 06-44070730 of 06-20135837
- De exacte tijd, inhoud en docent van de lessen worden iedere week via de app bekend gemaakt.