



Bewegen is Leven!



GROEPSLESSENROOSTER

vanaf 01-11-2018 tm 31-12-2018

Openingstijden Fitness

Maandag	07.00 – 22.00 uur
Dinsdag	07.00 – 22.00 uur
Woensdag	07.00 – 22.00 uur
Donderdag	07.00 – 22.00 uur
Vrijdag	07.00 - 22.00 uur
Zaterdag	09.00 - 13.00 uur
Zondag	09.00 - 13.00 uur

Vanaf 08.00 uur begeleiding
in de zaal.

Groenekan:

Ruigenhoeksedijk 21
3737 MP Groenekan
Telefoon 0346 212 412

Maartensdijk:

Maartensplein 98
3738 GR Maartensdijk
Telefoon 0346 212032

www.ffvisscher.nl

ook te volgen:



Wat te doen bij een activiteit:

Schrijf je in bij de balie of kiosk
Kom op tijd en neem tijd voor je zelf.
Iemand meenemen voor een proefles mag altijd.

Verheug je erop om lekker actief bezig te zijn en geniet!

Groepsleszaal	Fitness
Maandag	
09.00 Circuittraining	
10.00 Medisch Pilates	
	10.30 Buikspierplezier
16.00 Medische Pilates	
18.15 Pilates	
19.15 Steps	19.30 Bootcamp
20.15 Spinning	21.00 Buikspierplezier
Dinsdag	
09.00 Circuittraining	
10.00 Disco danse	
	11.00 Buikspierplezier
17.00 Kickboxen KIDS	
18.45 Medisch Pilates	
20.00 Kickboxen	19.30 Bootcamp
Woensdag	
09.00 Pilates	
10.00 Pilates (vanaf 1-11)	
11:00 Core Balance	11.30 Buikspierplezier
17.00 Dance Mix KIDS	19.30 Bootcamp
	21.00 Buikspierplezier
Donderdag	
09.00 Circuittraining	
10.00 Spinning	
	11.00 Buikspierplezier
17.15 Medisch Pilates	
19.00 Spinning	
20.15 Hatha Yoga	19.30 Bootcamp
Vrijdag	
08.00 Circuittraining	
09.00 Pilates	
10.00 Latin Shape	
11.00 Vinyasa Yoga	
	11.00 Buikspierplezier
Zaterdag	
09.00 Spinning	
11.00 Kickboxen	
Zondag	
10.00 Hatha Yoga	
11.30 Kickboxen KIDS	

Let op ! Leden met een 10 rittenkaart betalen 1 rit per les (niet per dag)