



Bewegen is Leven!

**NIEUW
ROOSTER**

GROEPSLESSENROOSTER

vanaf 01-01-2019 tm 01-05-2019

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	19.30 Bootcamp
20.00 Kickboxen	
Woensdag	
09.00 Pilates	
10.00 Pilates	11.30 Buikspierplezier
11:00 Yin Yoga	
17.00 Dance Mix KIDS	19.30 Bootcamp
	21.00 Buikspierplezier
Donderdag	
09.00 Circuittraining	11.00 Buikspierplezier
10.00 Spinning	
17.15 Medisch Pilates	
19.00 Spinning	19.30 Bootcamp
20.15 Hatha Yoga	
Vrijdag	
08.00 Circuittraining	
09.00 Pilates	11.00 Buikspierplezier
10.00 Latin Shape	
11.00 Vinyasa Yoga	
Zaterdag	
09.00 Spinning	
11.00 Kickboxen	
Zondag	
10.00 Hatha Yoga	

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