

## Groepslesrooster fitness

Tijdelijk rooster van 29 november tot en met 19 december

# Dijkmansport



### Maandag

- 07.30 – 08.30** Spinning
- 09.00 – 10.00** Hatha Yoga
- 09.15 – 09.45** HIT
- 10.00 – 11.00** Total Body Workout
- 10.00 – 11.00** BoksFit
- 11.00 – 12.00** SeniorFit
- 19.00 – 20.00** Total Body Workout – Online\*

### Dinsdag

- 09.30 – 10.00** HIT
- 16.00 – 17.00** Total Body Workout Outdoor

### Woensdag

- 09.30 – 10.00** Spinning
- 09.45 – 10.45** Hatha Yoga
- 10.15 – 10.30** Buikspierkwartier
- 19.00 – 20.00** Total Body Workout – Online\*

### Donderdag

- 09.30 – 10.00** HIT
- 16.00 – 17.00** Bootcamp Outdoor

### Vrijdag

- 07.30 – 08.30** OWODS Spinning
- 09.00 – 09.30** HIT
- 09.45 – 10.45** Total Body Workout
- 10.00 – 11.00** Hatha Yoga
- 11.00 – 12.00** BoksFit

### Zaterdag

- 08.45 – 09.45** Spinning
- 10.00 – 11.00** Total Body Workout Outdoor
- 12.30 – 13.30** Zumba

### Zondag

- 09.30 – 10.00** HIT
- 09.30 – 10.30** Yin Yoga
- 10.00 – 11.00** Spinning
- 10.30 – 11.30** Never Too Old To Dance
- 11.00 – 12.00** Total Body Workout

\* Een online les die je zonder attributen thuis kan uitvoeren. Zorg dat je, je uiterlijk 2 uur van tevoren aanmeldt. Dan krijg je de link toegestuurd per e-mail.

### Openingstijden Fitness:

Maandag:  
**07.00u – 17.00u**

Dinsdag  
**07.00u – 12.30u**  
**14.00u – 17.00u**

Woensdag:  
**07.00u – 17.00u**

Donderdag:  
**07.00u – 12.30u**  
**14.00u – 17.00u**

Vrijdag  
**07.00u – 17.00u**

Zaterdag:  
**08.00u – 17.00u**

Zondag:  
**08.00u – 17.00u**

**\* Voor de fitness hoeft niet meer worden gereserveerd!**

**Houd de app en/of online-reserveersysteem in de gaten voor eventuele wijzigingen!**

**Heb jij de app al gedownload? Scan de QR-code en download te app!**

