

ZOMERROOSTER 2017

Van maandag 24 juli tot maandag 4 september

Zaal 1

Zaal 2

Niveau

Ma.	1	10.15-11.00	Pilates wk 30, 31, 32	09.15-10.00	Spinning wk 30, 31,32
	1	19.00-19.55	Bodyshape	19.00-19.45	Spinning
	1	20.00-20.45	XCO		
Di.	2	19.00-19.45	Zumba wk 33, 34, 35	09.15-10.00	Spinning wk 33, 34, 35
	1	20.00-20.45	XCO		
Wo.	2	09.00-09.45	Zumba	10.00-10.55	Cardio/60+ fitness
	1	19.00-19.55	Bodyshape	19.00-19.45	Spinning
	2	20.00-20.55	Steps		
Do.	1	19.00-19.45	BURN wk 33, 34, 35	09.15-10.00	Spinning
				20.00-20.45	Spinning
Vr.	1	09.00-09.55	Bodyshape		
	1	19.00-19.45	Pilates wk 30, 31, 32		
Za.				10.00-10.45	Spinning

OPENINGSTIJDEN SPORTCENTRUM:

ma. t/m vr.	08.45-12.30	18.15-21.30
za.	09.45-12.30	

OPENINGSTIJDEN FITNESS :

Ma.	08.45-12.15	18.15-21.15
Di.	08.45-12.15	18.15-21.15
Wo.	11.00-12.15 *	18.15-21.15
Do.	08.45-12.15	18.15-21.15
Vr.	08.45-12.15	18.15-21.15
Za.	09.45-12.15	

* i.v.m. cardio / 60+ les van 10.00-10.55!

Tijdens het zomerrooster is er geen fitnessbegeleiding. Op verzoek kunt u een afspraak maken voor een (nieuw) fitness-schema.

HET TEAM VAN SMS WENST IEDEREEN EEN FIJNE VAKANTIE TOE!