Zomerrooster wo 12-07-21 t/m zo 22-08-21 **Inschrijven blijft verplicht, met uitzondering van Fitness tussen 11:00 en 18:00 uur en de Milon Cirkel.**

Fitness			Spinning		Vrijzwemmen			Diversen	
Dag	**Tijd**	**Programma**	**Tijd**	**Programma**	**Dag**	**Tijd**	**Programma**	**Tijd**	**Programma**
Maandag	08.30-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.45-19.00	Sprint / RPM On Demand	**Maandag**	8:30-9:30	vrijzwemmen	09.30-10.00	Aqua Fitness
	08.45-11.00	Fitness/ Milon begeleiding	19.15-20.00	GMZ RideZ Live!		10.30-13.30	vrijzwemmen	10.00-10.30	Aqua Fitness
	08.45-09.15	**GMZ HiitZ** (circuittraining)	20.15-21.30	Sprint / RPM On Demand		19.30-22.00	vrijzwemmen	13.45-14.15	Reumazwemmen
	09.15-09.30	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)						14.15-14.45	Aqua Fitness
	19.00-21.30	Fitness/ Milon begeleiding						19.00-19.30	Aqua Fitness
	19.30-20.00	**GMZ HiitZ** (circuittraining)							
	20.00-20.15	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)			**Dinsdag**	07.30-14.00	vrijzwemmen	14.00-14.30	Aqua Fitness
						20.00-22.00	vrijzwemmen	14.30-15.00	Aqua Fitness
								19.00-19.30	Aqua Fitness
								19.30-20.00	Aqua Fitness
					Woensdag	08.30-11.00	vrijzwemmen	11.00-11.30	O&K 0-4 jaar*
Dinsdag	07.00-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.45-19.30	Sprint / RPM On Demand		11.30-15.00	vrijzwemmen	19.15-19.45	Aqua Fitness**
	08.45-12.00	Fitness/ Milon begeleiding	19.45-20.30	GMZ RideZ Live!		20.00-22.00	vrijzwemmen		
	08.45-09.15	**GMZ HiitZ** (circuittraining)	20.45-21.30	Sprint / RPM On Demand					
	09.15-09.30	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)							
	19.00-21.30	Fitness/ Milon begeleiding							
	19.00-19.15	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)			**Donderdag**	07.30-10.00	vrijzwemmen	10.00-10.30	Aqua Fitness
	20.30-20.45	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)				10.30-14.00	vrijzwemmen	14.00-14.30	Aqua Fitness
						19.00-22.00	vrijzwemmen	14.30-15.00	Reumazwemmen
Woensdag	08.30-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.45-09.30	GMZ RideZ Live!	**Vrijdag**	07.30-10.00	vrijzwemmen	10.00-10.30	Aqua Fitness
	09.30-11.00	Fitness/ Milon begeleiding	09.45-21.30	Sprint / RPM On Demand		11.00-12.30	vrijzwemmen	10.30-11.00	O&K 0-4 jaar*
	09.30-09.45	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)				19.30-22.00	vrijzwemmen		
	09.45-10.15	**GMZ HiitZ** (circuittraining)			**Zaterdag**				
	18.00-21.30	Fitness/ Milon begeleiding			**Zondag**	09.30-12.30	vrijzwemmen		
	19.30-20.00	**GMZ HiitZ** (circuittraining)							
	20.00-20.15	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)							
					Openingstijden:				
					Maandag	**08.30 – 22.00 uur**			
Donderdag	07.00-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.45-21.30	Sprint / RPM On Demand	**Dinsdag**	**07.00 – 22.00 uur**			
	07.00-08.00	**GMZ HiitZ** (circuittraining)			**Woensdag**	**08.30 – 22.00 uur**			
	08.30-11.00	Fitness/ Milon begeleiding			**Donderdag**	**07.00 – 22.00 uur**			
	08.45-09.15	**GMZ HiitZ** (circuittraining)			**Vrijdag**	**07.00 – 22.00 uur**			
	09.15-09.30	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)			**Zaterdag**	**08.15 – 15.00 uur**			
	19.00-21.00	Fitness/ Milon begeleiding			**Zondag**	**09.30 – 12.30 uur**			
	19.30-20.00	**GMZ HiitZ** (circuittraining)							
	20.00-20.15	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)							
					LET OP, bijzonderheden:				
Vrijdag	07.00-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.45-21.30	Sprint / RPM On Demand	***O&K zwemmen zonder begeleiding in de weken 32, 33, 34.**				
	09.00-11.00	Fitness/ Milon begeleiding			****In de maand augustus is de Aquafitness op woensdag van 19:00 tot 19:30**				
	09.00-09.45	**GMZ HiitZ** (circuittraining)							
	09.45-10.00	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)							
	19.00-20.30	Fitness/ Milon begeleiding							
	19.30-20.00	**GMZ HiitZ** (circuittraining)							
	20.00-20.15	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)							
Zaterdag	08.15-15.00	Vrij trainen	08.30-15.00	Sprint / RPM On Demand					
Zondag	09.30-12.30	Vrij trainen	09.30-12.30	Sprint / RPM On Demand					

Rooster Groepslessen Zomerperiode 2021

Elke maandag:		**Elke dinsdag:**		**Elke woensdag:**		**Elke donderdag:**		**Elke vrijdag:**		**Elke zaterdag:**	
11.00-12.00	Body Pump	11.00-12.00	Body Balance	11.00-12.00	Body Combat	10.00	Grit	10.15-11.15	Body Combat	08.30-09.30	Body Balance
12.15-12.45	Grit	12.15-12.45	Grit	13.15-13.45	Grit	10.45	Body Pump	11.30-12.30	Body Pump	09.45-10.45	Body Pump
13.00-14.00	Body Combat	13.00-14.00	Body Pump	14.00-15.00	Body Balance	12.00	Body Combat	12.45-13.15	Grit	11.00-11.30	Grit
14.00-15.00	Body Balance	14.15-15.15	Body Combat	15.15-15.45	Grit	13.00	Body Balance	13.30-14.30	Body Combat	11.30-12.30	Body Combat
15.15-15.45	Grit	15.30-16.00	Grit	16.00-17.00	Body Pump	14.15	Grit	14.30-15.30	Body Balance	12.30-15.00	On Demand
16.00-17.00	Body Pump	16.15-17.15	Body Balance			15.00	Body Pump	15.45-16.15	Grit	**Elke zondag:**	
		17.15-18.15	Body Combat			16.15	Grit	16.30-17.30	Body Pump	09.30-10.00	Grit
		18.30-19.15	Body Pump							11.15-12.15	Body Balance

Maandag 12/7	**Programma**	**Dinsdag 13/7**	**Programma**	**Woensdag 14/7**	**Programma**	**Dond**	**Programma**	**Vrijdag 16/7**	**Programma**
08.45-09.45	Pilates	08.45-09.30	Jumping Fitness	08.45-09.45	Power Yoga	08.45	Body Pump	08.45-09.45	Vinyasa Yoga
		09.45-10.45	Yogi-Pilates	09.45-10.45	Yin Yoga	17.00	Kung Fu (zonder Franck)		
17:45-18:30	Tai Chi (zonder Franc	19.30-20.30	Yin Yoga	18.45-19.15	GRIT virtueel	18.45	Pilates	19.30-20.00	Grit
18.45-19.15	GRIT virtueel			19.30-20.30	Body Pump	19.30	Body Combat		
19.30-20.30	Body Combat					20.30	Body Balance		
20.30-21.30	Body Balance								
Maandag 19/7	**Programma**	**Dinsdag 20/7**	**Programma**	**Woensdag 21/7**	**Programma**	**Dond**	**Programma**	**Vrijdag 23/7**	**Programma**
08.45-09.45	Pilates virtueel	08.45-09.30	Jumping Fitness	08.45-09.45	Power Yoga	08.45	Body Pump	08.45-09.45	Vinyasa Yoga
		09.45-10.45	Yogi-Pilates	09.45-10.45	Yin Yoga	17.00	Kung Fu (zonder Franck)		
17:45-18:30	Tai Chi (zonder Franc	19.30-20.30	Yin Yoga	18.45-19.15	GRIT	18.45	Pilates	19:30-20:00	Grit
18.45-19.15	GRIT			19.30-20.30	Body Pump	19.30	Body Combat		
19.30-20.30	Body Combat					20.30	Body Balance		
20.30-21.30	Body Balance								
Maandag 26/7	**Programma**	**Dinsdag 27/7**	**Programma**	**Woensdag 28/7**	**Programma**	**Dond**	**Programma**	**Vrijdag 30/7**	**Programma**
08.45-09.45	Pilates	08.45-09.30	Jumping Fitness	08.45-09.45	Power Yoga	08.45	Body Pump	08.45-09.45	Vinyasa Yoga
		09.45-10.45	Yogi-Pilates	09.45-10.45	Yin Yoga	17.00	Kung Fu	18.30-19.15	Jumping Fitness
17:45-18:30	Tai Chi	19.30-20.30	Yin Yoga	18.45-19.15	GRIT	18.45	Pilates	19.30-20.00	Grit virtueel
18.45-19.15	GRIT	20.45-21.30	Jumping Fitness	19.30-20.30	Body Pump	19.30	Body Combat		
19.30-20.30	Body Combat					20.30	Body Balance		
20.30-21.30	Body Balance								
Maandag 2/8	**Programma**	**Dinsdag 3/8**	**Programma**	**Woensdag 4/8**	**Programma**	**Dond**	**Programma**	**Vrijdag 6/8**	**Programma**
08.45-09.45	Pilates	08.45-09.30	Jumping Fitness	08.45-09.45	Power Yoga	08.45	Body Pump	08.45-09.45	Vinyasa Yoga
		09.45-10.45	Yogi-Pilates	09.45-10.45	Yin Yoga	17.00	Kung Fu	18.30-19.15	Jumping Fitness
17:45-18:30	Tai Chi	19.30-20.30	Yin Yoga	18.45-19.15	GRIT	18.45	Pilates	19.30-20.00	Grit
18.45-19.15	GRIT	20.45-21.30	Jumping Fitness	19.30-20.30	Body Pump	19.30	Body Combat		
19.30-20.30	Body Combat					20.30	Body Balance		
20.30-21.30	Body Balance								
Maandag 9/8	**Programma**	**Dinsdag 10/8**	**Programma**	**Woensdag 11/8**	**Programma**	**Dond**	**Programma**	**Vrijdag 13/8**	**Programma**
08.45-09.45	Pilates			08.45-09.45	Power Yoga	08.45	Body Pump	08.45-09.45	Vinyasa Yoga
		09.45-10.45	Yogi-Pilates	09.45-10.45	Yin Yoga	17.00	Kung Fu	18.30-19.15	Jumping Fitness
17:45-18:30	Tai Chi	19.30-20.30	Yin Yoga	18.45-19.15	GRIT virtueel	18.45	Pilates	19.30-20.00	Grit virtueel
18.45-19.15	GRIT	20.45-21.30	Jumping Fitness	19.30-20.30	Body Pump virtueel	19.30	Body Combat		
19.30-20.30	Body Combat					20.30	Body Balance		
20.30-21.30	Body Balance								
Maandag 16/8	**Programma**	**Dinsdag 17/8**	**Programma**	**Woensdag 18/8**	**Programma**	**Dond**	**Programma**	**Vrijdag 20/8**	**Programma**
08.45-09.45	Pilates			08.45-09.45	Power Yoga	08.45	Body Pump	08.45-09.45	Vinyasa Yoga
10.00-10.45	Jumping Fitness	09.45-10.45	Yogi-Pilates	09.45-10.45	Yin Yoga	17.00	Kung Fu	18.30-19.15	Jumping Fitness
17:45-18:30	Tai Chi	19.30-20.30	Yin Yoga	18.45-19.15	GRIT	18.45	Pilates	19.30-20.00	Grit virtueel
18.45-19.15	GRIT	20.45-21.30	Jumping Fitness	19.30-20.30	Body Pump	19.30	Body Combat		
19.30-20.30	Body Combat					20.30	Body Balance		
20.30-21.30	Body Balance								