Rooster vanaf 1 okt t/m 23 dec 2021

Inschrijven verplicht! Behalve voor de Milon Cirkel, Corez en Fitness tussen 12:00-17:30 uur.

Ruimte	Fitness		Spinning		Groepsfitness		Groepsfitness Virtueel	
Dag	**Tijd**	**Programma**	**Tijd**	**Programma**	**Tijd**	**Programma**	**Tijd**	**Programma**
Maandag	08.30-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.30-19.00	RPM virtueel	08.45-09.45	Pilates	11.00-12.00	Body Pump
	08.45-11.00	Fitness/ Milon begeleiding	19.15-20.00	GMZ RideZ Live!	10.00-10.45	Jumping Fitness	12.15-12.45	Grit
	08.45-09.15	**GMZ HiitZ** (circuittraining)	20.15-22.00	RPM virtueel	17.45-18.30	Tai Chi	13.00-14.00	Body Combat
	09.15-09.30	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)			18.45-19.15	GRIT	14.00-15.00	Body Balance
	15.00-21.30	Fitness/ Milon begeleiding			19.30-20.30	Body Combat	15.15-15.45	Grit
	19.30-20.00	**GMZ HiitZ** (circuittraining)			20.30-21.30	Body Balance	16.00-17.00	Body Pump
	20.00-20.15	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)						
Dinsdag	07.00-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.30-19.30	RPM virtueel	08.45-09.30	Jumping Fitness	11.00-12.00	Body Balance
	08.45-16.00	Fitness/ Milon begeleiding	19.45-20.30	GMZ RideZ Live!	**08.45-09.45**	**Powerwalken**	12.15-12.45	Grit
	08.45-09.15	**GMZ HiitZ** (circuittraining)	20.45-22.00	RPM virtueel	09.45-10.45	Yogilates	13.00-14.00	Body Pump
	09.15-09.30	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)			19.30-20.30	Yin Yoga	14.15-15.15	Body Combat
	19.00-21.30	Fitness/ Milon begeleiding			20.45-21.30	Jumping Fitness	15.30-16.00	Grit
	19.00-19.15	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)					16.15-17.15	Body Balance
	20.30-20.45	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)					17.15-18.15	Body Combat
							18.30-19.15	Body Pump
Woensdag	08.30-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.45-09.30	GMZ RideZ Live!	08.45-09.45	Power Yoga	11.00-12.00	Body Combat
	09.30-11.00	Fitness/ Milon begeleiding	09.45-22.00	RPM virtueel	09.45-10.45	Yin Yoga	13.15-13.45	Grit
	09.30-09.45	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)			**18.30-19.30**	**Powerwalken**	14.00-15.00	Body Balance
	09.45-10.15	**GMZ HiitZ** (circuittraining)			18.45-19.15	GRIT	15.15-15.45	Grit
	18.00-21.30	Fitness/ Milon begeleiding			19.30-20.30	Body Pump	16.00-17.00	Body Pump
	19.30-20.00	**GMZ HiitZ** (circuittraining)						
	20.00-20.15	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)						
Donderdag	07.00-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	09.00-22.00	RPM virtueel	08.45-09.45	Body Pump	10.00-10.30	Grit
	07.00-08.00	**GMZ HiitZ** (circuittraining)			17.00-18.00	Kung Fu	10.45-11.45	Body Pump
	08.30-11.00	Fitness/ Milon begeleiding			18.45-19.30	Pilates	12.00-13.00	Body Combat
	08.45-09.15	**GMZ HiitZ** (circuittraining)			19.30-20.30	Body Combat	13.00-14.00	Body Balance
	09.15-09.30	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)			20.30-21.30	Body Balance	14.15-14.45	Grit
	19.00-21.30	Fitness/ Milon begeleiding					15.00-16.00	Body Pump
	19.30-20.00	**GMZ HiitZ** (circuittraining)					16.15-16.45	Grit
	20.00-20.15	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)						
Vrijdag	07.00-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	09.00-22.00	RPM virtueel	09.00-10.00	Vinyasa Yoga	10.15-11.15	Body Combat
	08.30-11.30	Fitness/ Milon begeleiding			18.30-19.15	Jumping Fitness	11.30-12.30	Body Pump
	09.00-09.45	**GMZ HiitZ** (circuittraining)			19.30-20.00	GRIT (live/virtueel)	12.45-13.15	Grit
	09.45-10.00	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)					13.30-14.30	Body Combat
	19.00-20.30	Fitness/ Milon begeleiding					14.30-15.30	Body Balance
	19.30-20.00	**GMZ HiitZ** (circuittraining)					15.45-16.15	Grit
	20.00-20.15	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)					16.30-17.30	Body Pump
Zaterdag	08.15-14.30	Vrij trainen Fitness/Milon	08.30-14.30	RPM virtueel			08.30-09.30	Body Balance
	09.00-12.00	Fitness/ Milon begeleiding					09.45-10.45	Body Pump
	09.00-09.30	**GMZ HiitZ** (circuittraining)					11.00-11.30	Grit
	09.30-09.45	**GMZ CoreZ** (buik/rug training)					11.30-12.30	Body Combat
Zondag	09.30-12.15	Vrij trainen Fitness/Milon	09.30-12.30	RPM virtueel			09.30-10.00	Grit
							11.15-12.15	Body Balance

ROOSTER ZWEMBAD t/m 23 dec 2021				Inschrijving verplicht		
	Aquafitness		**Diversen**		**Vrijzwemmen**	
Dag	**Tijd**	**Programma**	**Tijd**	**Programma**	**Tijd**	**Programma**
Maandag	09.30-10.00	Aqua Fitness	13.45-14.15	Reumazwemmen	08.30-09.30	vrijzwemmen
	10.00-10.30	Aqua Fitness			10.30-13.30	vrijzwemmen
	14.15-14.45	Aqua Fitness			20.00-22.00	vrijzwemmen
	19.00-19.30	Aqua Fitness				
Dinsdag	14.00-14.30	Aqua Fitness			07.30-14.00	vrijzwemmen
	14.30-15.00	Aqua Fitness			20.00-22.00	vrijzwemmen
	19.00-19.30	Aqua Fitness				
	19.30-20.00	Aqua Fitness				
Woensdag	19.15-19.45	Aqua Fitness	11.00-11.30	O&K 0-4	08.30-11.00	vrijzwemmen
	19.45-20.15	Aqua Fitness			11.30-15.00	vrijzwemmen
	19.45-20.15	Aqua Fitness			20.30-22.00	vrijzwemmen
Donderdag	10.00-10.30	Aqua Fitness	14.30-15.00	Reumazwemmen	07.30-10.00	vrijzwemmen
	14.00-14.30	Aqua Fitness			10.30-14.00	vrijzwemmen
					19.00-22.00	vrijzwemmen
Vrijdag	10.00-10.30	Aqua Varia	10.30-11.00	O&K 0-4	07.30-10.00	vrijzwemmen
					11.00-12.30	vrijzwemmen
					19.30-22.00	vrijzwemmen
Zaterdag						
Zondag					09.30-12.30	vrijzwemmen