

Fitness			Spinning			Vrijzwemmen		
Dag	Tijd	Programma	Tijd	Programma	Bijzonderheden	Dag	Tijd	Programma
Maandag	08.30-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.45-19.00	RPM virtueel		Maandag	8:30-9:30	vrijzwemmen
	08.45-11.00	Fitness/ Milon begeleiding	19.15-20.00	GMZ RideZ Live!			10.30-13.30	vrijzwemmen
	08.45-09.15	GMZ HiitZ (circuittraining)	20.15-21.30	RPM virtueel			19.30-22.00	vrijzwemmen
	09.15-09.30	GMZ CoreZ (buik/rug training)						
	18.00-21.00	Fitness/ Milon begeleiding						
	19.30-20.00	GMZ HiitZ (circuittraining)						
	20.00-20.15	GMZ CoreZ (buik/rug training)						
Dinsdag	07.00-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.45-19.30	RPM virtueel		Dinsdag	07.30-14.00	vrijzwemmen
	08.45-11.00	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	RPM virtueel				
	09.15-09.30	GMZ CoreZ (buik/rug training)						
	19.00-21.00	Fitness/ Milon begeleiding						
	19.00-19.15	GMZ CoreZ (buik/rug training)						
	20.30-20.45	GMZ CoreZ (buik/rug training)						
Woensdag	08.30-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.45-09.30	GMZ RideZ Live!	10+17 aug virtueel	Woensdag	08.30-11.00	vrijzwemmen
	09.00-11.00	Fitness/ Milon begeleiding	09.45-21.30	RPM virtueel			11.30-15.00	vrijzwemmen
	09.30-09.45	GMZ CoreZ (buik/rug training)					20.00-22.00	vrijzwemmen
	09.45-10.15	GMZ HiitZ (circuittraining)						
	19.00-21.00	Fitness/ Milon begeleiding						
	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	08.45-21.30	RPM virtueel		Donderdag	07.30-14.00	vrijzwemmen
	07.00-08.00	GMZ HiitZ (circuittraining)					19.00-22.00	vrijzwemmen
	08.30-11.00	Fitness/ Milon begeleiding						
	08.45-09.15	GMZ HiitZ (circuittraining)						
	09.15-09.30	GMZ CoreZ (buik/rug training)						
	18.00-19.00	Krachttraining met Jarno						
	18.00-21.00	Fitness/ Milon begeleiding						
19.30-20.00	GMZ HiitZ (circuittraining)							
20.00-20.15	GMZ CoreZ (buik/rug training)							
Vrijdag	07.00-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.45-21.30	RPM virtueel		Vrijdag	07.30-10.00	vrijzwemmen
	08.30-11.00	Fitness/ Milon begeleiding					11.00-12.30	vrijzwemmen
	09.00-09.45	GMZ HiitZ (circuittraining)					19.30-22.00	vrijzwemmen
	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	RPM virtueel		Zaterdag		
Zondag	09.00-13.00	Vrij trainen	09.15-10.00	RPM virtueel		Zondag		
			10.00-10.45	GMZ RideZ Live!	7 en 14 aug virtueel			
			10.45-13.00	RPM virtueel				

Openingstijden:

Maandag	08.30 – 22.00 uur
Dinsdag	07.00 – 22.00 uur
Woensdag	08.30 – 22.00 uur
Donderdag	07.00 – 22.00 uur
Vrijdag	07.00 – 22.00 uur
Zaterdag	08.15 – 15.00 uur
Zondag	09.00 – 13.00 uur

LET OP, bijzonderheden:

*O&K zwemmen zonder begeleiding in de weken 32, 33, 34.