

Zomerrooster 20 juli t/m 1 sept 2024

Fitness			Vrijzwemmen		Aquafitness / Ouder-Kind zwemmen			
Dag	Tijd	Programma	Tijd	Programma	Programma	Tijd	Programma	Bijzonderheden
<b>Maandag</b>	08.30-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.30-09.30	vrijzwemmen	<b>Maandag</b>	09.30-10.00	Aquafitness	
	08.45-11.00	Fitness/ Milon begeleiding	10.30-13.30	vrijzwemmen		10.00-10.30	Aquafitness	
	08.45-09.15	GMZ HiitZ (circuittraining)	20.00-22.00	vrijzwemmen		13.45-14.15	Reumazwemmen	Dit half uur vervalt.
	09.15-09.30	GMZ CoreZ (buik/rug training)				14.15-14.45	Reuma/aquafitness	12+19 aug van 14.30-15.00
	18.00-21.00	Fitness/ Milon begeleiding				19.00-19.30	Aquafitness	
	19.30-20.00	GMZ HiitZ (circuittraining)						
	20.00-20.15	GMZ CoreZ (buik/rug training)						
<b>Dinsdag</b>	07.00-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	07.15-09.15	vrijzwemmen	<b>Dinsdag</b>	09.30-10.00	Aquafitness	
	08.45-11.00	Fitness/ Milon begeleiding	10.15-13.45	vrijzwemmen		13.45-14.15	Aquafitness	
	18.00-21.00	Fitness/ Milon begeleiding	20.00-22.00	vrijzwemmen		19.00-19.30	Aquafitness	
	18.00-19.00	Krachttraining met Thomas				19.30-20.00	Aquafitness	
<b>Woensdag</b>	08.30-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	08.30-11.00	vrijzwemmen	<b>Woensdag</b>	11.00-11.30	Ouder-Kind 0-4jr	14 en 21 aug geen begeleiding
	08.45-11.00	Fitness/ Milon begeleiding	11.30-15.00	vrijzwemmen		19.15-19.45	Aquafitness	
	09.30-09.45	GMZ CoreZ (buik/rug training)	20.30-22.00	vrijzwemmen		19.45-20.15	Aquafitness	
	09.45-10.15	GMZ HiitZ (circuittraining)						
	18.30-21.00	Fitness/ Milon begeleiding						
	19.30-20.00	GMZ HiitZ (circuittraining)						
	20.00-20.15	GMZ CoreZ (buik/rug training)						
<b>Donderdag</b>	07.00-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	07.15-09.45	vrijzwemmen	<b>Donderdag</b>	10.00-10.30	Aquafitness	
	08.45-11.00	Fitness/ Milon begeleiding	11.00-13.30	vrijzwemmen		13.45-14.15	Aquafitness	15 aug vervalt deze les!!
	18.00-21.00	Fitness/ Milon begeleiding	19.00-22.00	vrijzwemmen				
	18.00-19.00	Krachttraining met Thomas						
<b>Vrijdag</b>	07.00-22.00	Vrij trainen Fitness/Milon	07.30-10.00	vrijzwemmen	<b>Vrijdag</b>	10.00-10.30	Aquafitness	
	08.45-11.00	Fitness/ Milon begeleiding	11.15-13.30	vrijzwemmen		10.30-11.00	Ouder-Kind 0-4jr	16 en 23 aug geen begeleiding
	09.00-09.30	GMZ HiitZ (circuittraining)	20.00-22.00	vrijzwemmen				
	09.30-09.45	GMZ CoreZ (buik/rug training)						
	19.00-20.30	Fitness/ Milon begeleiding						
<b>Zaterdag</b>	08.15-15.00	Vrij trainen			<b>Openingstijden:</b> <b>Maandag 08.30 – 22.00 uur</b> <b>Dinsdag 07.00 – 22.00 uur</b> <b>Woensdag 08.30 – 22.00 uur</b> <b>Donderdag 07.00 – 22.00 uur</b> <b>Vrijdag 07.00 – 22.00 uur</b> <b>Zaterdag 08.15 – 15.00 uur</b> <b>Zondag 09.00 – 13.00 uur</b>			
<b>Zondag</b>	09.00-13.00	Vrij trainen	09.15-12.45	vrijzwemmen	<b>Inschrijven is verplicht voor groepslessen en banenzwemmen.</b>  <b>Zie Technogym app voor de actuele gegevens.</b>			