LESROOSTER 01-10-2018 t/m 24-12-2018

	Fitness		Spinning		Groepsfitness	
Dag	**Tijd**	**Programma**	**Tijd**	**Programma**	**Tijd**	**Programma**
Maandag	08.30-22.00	Vrij trainen	19.30-20.25	GMZ RideZ	08.45-09.45	Pilates
	08.45-11.00	Fitness/ Milon begeleiding			**17.45-18.45**	**Tai Chi****
	08.45-09.15	**GMZ HiitZ***			18.45-19.15	GRIT
	09.15-09.30	**GMZ CoreZ**			19.30-20.30	Body Combat
	09.45-10.30	Fitness Vitaal			20.30-21.30	Body Balance
	13.30-15.30	Fitness/ Milon begeleiding				
	19.45-20.15	**GMZ HiitZ***				
	17.00-21.30	Fitness/ Milon begeleiding				
Dinsdag	07.30-17.00	Vrij trainen	19.45-20.45	GMZ RideZ	17.30-18.30	Kung Fu
	08.45-09.15	**GMZ HiitZ***			18.30-19.30	Tai Chi
	09.15-09.30	**GMZ CoreZ**			19.30-20.30	Body Jam
	09.00-11.00	Fitness/ Milon begeleiding			20.30-21.30	**Power Yoga**
	13.00-15.00	Fitness/ Milon begeleiding				
	17.00-18.00	Alleen Cardio en Milon				
	18.00-22.00	Vrij trainen				
	19.00-21.30	Fitness/ Milon begeleiding				
Woensdag	08.30-22.00	Vrij trainen	08.45-09.30	GMZ RideZ	08.45-09.45	Body Jam
	09.00-11.00	Fitness/ Milon begeleiding			09.45-10.45	**Power Yoga**
	09.30-09.45	**GMZ CoreZ**			18.45-19.15	GRIT
	09.45-10.15	**GMZ HiitZ***			19.20-20.30	Body Pump
	19.45-20.15	**GMZ HiitZ***			20.30-21.30	Body Balance
	18.00-21.30	Fitness/ Milon begeleiding				
Donderdag	07.00-21.30	Vrij trainen			08.45-09.45	Body Pump
	07.00-08.00	**GMZ HiitZ***			18.45-19.30	Pilates
	08.45-09.15	**GMZ HiitZ***			19.30-20.30	Body Combat
	09.00-11.00	Fitness/ Milon begeleiding				
	09.15-09.30	**GMZ CoreZ**				
	10.00-10.45	Fitness Vitaal				
	18.00-21.00	Fitness/ Milon begeleiding				
Vrijdag	07.15-08.00	Vrij trainen	09.00-09.45	GMZ RideZ	08.45-9.45	Yoga
	08.00-09.00	Alleen Cardio			19.30-20.30	**Gritt / Pump*****
	09.00-21.30	Vrij trainen				
	09.00-09.45	**GMZ HiitZ***				
	09.45-10.00	**GMZ CoreZ**				
	09.45-10.30	Fitness Vitaal				
	10.00-12.00	Fitness/ Milon begeleiding				
	19.00-20.15	Fitness/ Milon begeleiding				
	19.45-20.15	**GMZ HiitZ***				
Zaterdag	08.15-14.30	Vrij trainen				
	09.00-09.30	**GMZ HiitZ***				
	09.30-09.45	**GMZ CoreZ**				
	09.45-11.00	Fitness/ Milon begeleiding				
Zondag	09.30-12.15	Vrij trainen				

	Aquafitness		Diversen		Vrijzwemmen	
Dag	**Tijd**	**Programma**	**Tijd**	**Programma**	**Tijd**	**Programma**
Maandag	09.30-10.00	Aqua Fitness	10.00-10.30	Aqua Vitaal	08.30-09.30	vrijzwemmen
	19.00-19.30	Aqua Fitness	13.45-14.15	Reuma	10.30-13.45	vrijzwemmen
	19.30-20.00	Aqua Fitness	14.15-14.45	Aqua Vitaal	20.00-22.00	vrijzwemmen
			14.45-15.15	Aqua Vitaal		
Dinsdag	09.30-10.00	Aqua Fitness	14.00-14.30	Aqua Vitaal	08.30-09.30	vrijzwemmen
	10.00-10.30	Aqua Fitness			10.30-13.30	vrijzwemmen
	13.30-14.00	Aqua Fitness			14.30-15.00	vrijzwemmen
	19.00-19.30	Aqua Fitness			20.00-22.00	vrijzwemmen
	19.30-20.00	Aqua Fitness				
Woensdag	19.00-19.30	Aqua Fitness	09.00-09.30	Aqua Vitaal	08.30-09.00	vrijzwemmen
	19.30-20.00	Aqua Fitness	09.30-10.00	Aqua Vitaal	12.00-14.30	vrijzwemmen
			10.00-10.30	O&K 2-4	20.00-22.00	vrijzwemmen
			10.30-11.00	O&K 0-2		
Donderdag	10.00-10.30	Aqua Fitness	14.00-14.30	Aqua Vitaal	08.30-10.00	vrijzwemmen
			14.30-15.00	Reuma	10.30-14.00	vrijzwemmen
					20.15-22.00	vrijzwemmen
Vrijdag			10.00-10.30	O&K 0-2	08.30-10.00	vrijzwemmen
			10.30-11.00	O&K 2-4	11.00-12.30	vrijzwemmen
					19.00-22.00	vrijzwemmen
Zaterdag						
Zondag					09.30-12.15	vrijzwemmen

Openingstijden:

Maandag	**08.30 – 22.30 uur**	
Dinsdag	**07.00 – 22.30 uur**	
Woensdag	**08.30 – 22.30 uur**	
Donderdag	**07.00 – 22.30 uur**	
Vrijdag	**07.15 – 22.30 uur**	
Zaterdag	**07.30 – 15.00 uur**	
Zondag	**09.30 – 12.30 uur**	

GMZ CoreZ:

Ma t/m Do van:
19.00-19.15 uur
20.15-20.30 uur

Ma t/m Wo van:
21.00-21.15 uur
21.00-21.15 uur

Nieuw:

Spectaculaire small-group concept **GMZ**. Vanaf heden bieden wij op verschillende momenten **GMZ Hiitz en GMZ CoreZ** aan.

* Tijdens de HiitZ training: alleen vrij gebruik van Cardio!

****** Tai Chi les speciaal voor beginners.

******* Oneven weken Bodypump, even weken Gritt (lessen blijven op rooster tot eind 2018)