

LESROOSTER 02-01-2019 T/M 08-07-2019

Fitness			Spinning		Groepsfitness		Aquafitness			Diversen		Vrijzwemmen		
Dag	Tijd	Programma	Tijd	Programma	Tijd	Programma	Dag	Tijd	Programma	Tijd	Programma	Tijd	Programma	
Maandag	08.30-22.00	Vrij trainen	19.15-20.15	GMZ RideZ	08.45-09.45	Pilates	Maandag	09.30-10.00	Aqua Fitness	10.00-10.30	Aqua Vitaal	08.30-09.30	vrijzwemmen	
	08.45-11.00	Fitness/ Milon begeleiding			17.45-18.45	Tai Chi		19.00-19.30	Aqua Fitness	13.45-14.15	Reuma	10.30-13.45	vrijzwemmen	
	08.45-09.15	GMZ HiitZ			18.45-19.15	GRIT		19.30-20.00	Aqua Fitness	14.15-14.45	Aqua Vitaal	20.00-22.00	vrijzwemmen	
	09.15-09.30	GMZ CoreZ			19.30-20.30	Body Combat				14.45-15.15	Aqua Vitaal			
	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						Dinsdag	09.30-10.00	Aqua Fitness	14.00-14.30	Aqua Vitaal	08.30-09.30	vrijzwemmen
	17.00-21.30	Fitness/ Milon begeleiding							10.00-10.30	Aqua Fitness			10.30-13.30	vrijzwemmen
Dinsdag	07.30-17.00	Vrij trainen	19.45-20.45	GMZ RideZ	17.30-18.30	Kung Fu		13.30-14.00	Aqua Fitness			14.30-15.00	vrijzwemmen	
	08.45-09.15	GMZ HiitZ			18.30-19.30	Tai Chi		19.00-19.30	Aqua Fitness			20.00-22.00	vrijzwemmen	
	09.15-09.30	GMZ CoreZ			19.30-20.30	Body Jam		19.30-20.00	Aqua Fitness					
	09.00-11.00	Fitness/ Milon begeleiding			20.30-21.30	Power Yoga	Woensdag	19.00-19.30	Aqua Fitness	09.00-09.30	Aqua Vitaal	08.30-09.00	vrijzwemmen	
	13.00-15.00	Fitness/ Milon begeleiding						19.30-20.00	Aqua Fitness	09.30-10.00	Aqua Vitaal	12.00-14.30	vrijzwemmen	
	17.00-18.00	Alleen Cardio en Milon								10.00-10.30	O&K 2-4	20.00-22.00	vrijzwemmen	
	18.00-22.00	Vrij trainen								10.30-11.00	O&K 0-2			
	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	Donderdag	10.00-10.30	Aqua Fitness	14.00-14.30	Aqua Vitaal	08.30-10.00	vrijzwemmen	
	09.00-11.00	Fitness/ Milon begeleiding			09.45-10.45	Power Yoga				14.30-15.00	Reuma	10.30-14.00	vrijzwemmen	
	09.30-09.45	GMZ CoreZ			18.45-19.15	GRIT						19.00-22.00	vrijzwemmen	
	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						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
Donderdag	07.00-21.30	Vrij trainen			08.45-09.45	Body Pump					19.00-22.00	vrijzwemmen		
	07.00-08.00	GMZ HiitZ			18.45-19.30	Pilates	Zaterdag							
	08.45-09.15	GMZ HiitZ			19.30-20.30	Body Combat		Zondag					09.30-12.15	vrijzwemmen
	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												
	17.30-20.15	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												

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

Spectaculaire small-group concept **GMZ**. Vanaf heden bieden wij op verschillende momenten **GMZ HiitZ** (circuittraining), **GMZ CoreZ** (buikspierenkwartier) en **GMZ Ridez** (spinning) aan.

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