



Vanaf 03-10-2011. Wijzigingen onder voorbehoud.

ROOSTER GROEPSLESZAAL 1

DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.15-10.15	Body Shape	50 + Fit	ZUMBA FITNESS	Body Shape	LESMILLS BODYBALANCE		
10.00-11.00							LESMILLS BODYPUMP
10.15-11.15			Pilates		LESMILLS BODYPUMP		
11.00-12.00							SPINNING
18.00-19.00	LESMILLS SH'BAM						
19.00-20.00	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS RPM	LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS BODYPUMP			
20.00-21.00	SPINNING	Body Shape		SPINNING			
20.15-21.15			ZUMBA FITNESS				

ROOSTER GROEPSLESZAAL 2 - Boven de fitnesszaal

DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
19.00-20.00			Yoga				
20.00-21.00	LESMILLS BODYBALANCE						

ROOSTER FITNESSZAAL

DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
10.30-10.45	Buikspier-kwartier		Buikspier-kwartier			Buikspier-kwartier	Buikspier-kwartier
18.30-19.00	Circuittraining			Circuittraining			
19.00-19.15	Buikspier-kwartier	Buikspier-kwartier	Buikspier-kwartier	Buikspier-kwartier	Buikspier-kwartier		
20.15-20.45	TRX-training		TRX-training				

ROOSTER BUITENACTIVITEIT

DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00-10.30			Nordic Walking				
09.30-10.30						BOOTCAMP	
10.00-11.00						Looptraining	
17.30-18.30		BOOTCAMP	BOOTCAMP				

OPENINGSTIJDEN: Maandag t/m vrijdag 08.00-22.30 uur, zaterdag en zondag 08.00-18.00 uur

FIT ACADEMIE BOKKEDUINEN: Sportpark Bokkeduinen 11, 3819 BD Amersfoort, tel. 033 422 5000, www.fitacademie.nl