

# TIJDENLIJST

vanaf 1 januari 2012

## FITNESS & LES

### Maandag

|             |                  |
|-------------|------------------|
| 09.00-10.00 | BodyPump         |
| 10.00-10.45 | XCO              |
| 18.00-18.40 | RPM <sup>2</sup> |
| 18.45-19.45 | BodyPump         |
| 19.45-20.30 | Zumba            |
| 20.30-21.30 | BodyBalance      |

### Dinsdag

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| 09.00-09.30 | BBB op muziek         |
| 09.30-10.30 | BodyBalance           |
| 16.30-17.15 | Sh'Bam Jeugd* (12-15) |
| 18.00-19.00 | BodyPump              |
| 19.00-19.45 | BodyAttack            |
| 19.45-20.35 | RPM <sup>1</sup>      |
| 20.45-21.30 | XCO                   |

### Woensdag

|             |                          |
|-------------|--------------------------|
| 09.00-09.50 | RPM                      |
| 10.00-10.45 | Sh'Bam                   |
| 17.15-18.00 | XCO                      |
| 18.00-18.50 | RPM <sup>1</sup>         |
| 19.00-19.45 | BodyCombat               |
| 19.45-20.30 | BodyPump <sup>[45]</sup> |
| 20.30-21.30 | RPM <sup>1</sup>         |

### Donderdag

|             |                  |
|-------------|------------------|
| 09.00-09.30 | BBB op muziek    |
| 09.30-10.15 | XCO              |
| 18.00-18.45 | BodyCombat       |
| 18.45-19.30 | Sh'Bam           |
| 19.30-20.30 | BodyBalance      |
| 20.30-21.30 | RPM <sup>3</sup> |

### Vrijdag

|             |                  |
|-------------|------------------|
| 09.00-10.00 | BodyPump         |
| 10.00-10.50 | RPM <sup>1</sup> |
| 18.00-18.50 | RPM <sup>1</sup> |
| 19.00-19.45 | Sh'Bam           |

### Zaterdag

|             |             |
|-------------|-------------|
| 09.15-10.00 | Zumba       |
| 10.15-11.15 | BodyBalance |

### Zondag

|             |                  |
|-------------|------------------|
| 10.15-11.05 | RPM <sup>1</sup> |
| 11.15-12.00 | BodyAttack       |

**RPM 1 [50 min.]**

*Geschikt voor beginners tot gevorderd*

**RPM 2 [40 min.]**

*Geschikt voor gevorderd tot gevorderd plus*

**RPM 3 [60 min.]**

*Geschikt voor gevorderd plus*

\*In de vakanties zijn er geen Sh'Bam jeugdlessen; er bestaat dan wel de mogelijkheid om vrij te trainen.

## FITNESS & FILM

### Maandag

08.30 - 21.30 Concert

### Dinsdag

08.30 - 21.30 Concert

### Woensdag

07.00 - 21.30 Concert

### Donderdag

08.30 - 21.30 Concert

### Vrijdag

08.30 - 20.00 Concert

### Zaterdag

08.30 - 12.00 Concert

### Zondag

10.00 - 12.00 Concert

## FITNESS & AANDACHT

### Dinsdag

13.30 - 14.30 Seniorenfitness

## FITNESS & CIRCUIT

### Maandag

17.45 - 18.35 Circuit  
19.15 - 19.45 BBB

### Dinsdag

09.00 - 10.00 Circuit  
17.45 - 18.35 Circuit  
19.30 - 20.00 Circuit (30 min)

### Woensdag

08.30 - 09.30 Circuit  
09.30 - 10.00 BBB

### Vrijdag

09.00 - 10.00 Circuit  
17.45 - 18.35 Circuit

## FITNESS & UITGAAN

### Maandag t/m Vrijdag

12.00 - 18.00 Jeugdfitness  
[12 t/m 15 jaar]

## FITNESS & BUITEN

### Maandag

19.00 - 20.00 XCO Walk

### Dinsdag

19.00 - 20.00 XCO Running

### Zaterdag

08.30 - 10.00 XCO Walk  
09.00 - 10.00 Recreatief hardlopen

### Openingstijden

Maandag t/m donderdag\* 08.30 - 21.30  
Vrijdag 08.30 - 20.00  
Zaterdag 08.30 - 12.00  
Zondag 10.00 - 12.00

\*Woensdag vanaf 07.00 geopend



WWW.DRW-FITNESSCENTRUM.NL  
TELEFOON (0548) 611066

