



DIT ZOMERROOSTER IS GELDIG VANAF WOENSDAG 1 JULI TOT EN MET ZONDAG 30 AUGUSTUS 2020.

- Wij verzoeken deelnemers op tijd aanwezig te zijn in les. Een goede warming up is belangrijk voor een veilige training.
- Een handdoek en binnenschoenen zijn verplicht in de leszalen. Het is raadzaam om een bidon of flesje drinken mee te nemen.
- AUB vóór de les melden bij de instructor, abonnementen met een verlopen einddatum worden niet geaccepteerd.

MAANDAG	Tijd	Les	Locatie	Instructor
OCHTEND	08.30-09.30 uur	Bodyshape	Workoutzaal 4 ^e	Rita
	09.45-11.00 uur	FITcircuit	Workoutzaal 4 ^e	Rita
AVOND	19.00-20.00 uur	Bodyshape	Workoutzaal 4 ^e	Babs

DINSDAG	Tijd	Les	Locatie	Instructor
OCHTEND	09.30-10.30 uur	Bodyshape	Workoutzaal 4 ^e	Rita
	10.45-12.00 uur	FITcircuit	Workoutzaal 4 ^e	Rita
AVOND	19.00-20.00 uur	FITstart ZF**	Workoutzaal 4 ^e	Renate
	20.00-21.00 uur	Zwangerfit NiB**	Workoutzaal 3 ^e	Renate

WOENSDAG	Tijd	Les	Locatie	Instructor
OCHTEND	08.30-09.30 uur	FITpump	Workoutzaal 4 ^e	Rita
	09.30-10.30 uur	Bodyshape	Workoutzaal 4 ^e	Rita
AVOND	20.00-21.00 uur	Bodyshape	Workoutzaal 4 ^e	Rita

AQUA FITNESS CENTER is gevestigd in en onderdeel van NH Conference Centre Leeuwenhorst
Langelaan 3, Noordwijkerhout | 0252 37 84 77 | afc.nhleeuwenhorst@nh-hotels.com | www.aquafitnesscenter.nl



DONDERDAG	Tijd	Les	Locatie	Instructor
OCHTEND	09.00-10.00 uur	FITtoning	Workoutzaal 4 ^e	Rita
	10.15-11.30 uur	FITcircuit	Workoutzaal 4 ^e	Rita
AVOND	20.00-21.00 uur	Zwangerfit NiB**	Workoutzaal 3 ^e	Renate/Sandra

VRIJDAG	Tijd	Les	Locatie	Instructor
OCHTEND	09.00-10.00 uur	Bodyshape	Workoutzaal 4 ^e	Rita

ZATERDAG	Tijd	Les	Locatie	Instructor
OCHTEND	09.15-10.15 uur	FITshape	Workoutzaal 4 ^e	Rita/ Marianne

- ***FITstart II**; 10-weekse training voor (her-)startende sporter evt. na zwangerschap of langdurige blessure.
- ****Zwangerfit NiB, FITstart ZF**; zwangerschapstraining, zie website voor meer informatie
- FITstart en Zwangerfit zijn in tegenstelling tot alle andere lessen GEEN INLOOPLES, opgeven is noodzakelijk en kan via onze website www.aquafitnesscenter.nl of www.zwangerschapstrainingen.nl

AQUA FITNESS CENTER is gevestigd in en onderdeel van NH Conference Centre Leeuwenhorst
Langelaan 3, Noordwijkerhout | 0252 37 84 77 | afc.nhleeuwenhorst@nh-hotels.com | www.aquafitnesscenter.nl