

Zomerlesrooster
week 34 en 35
maandag 17 augustus t/m zondag 30 augustus

Gever		Zwijger	
Maandag			
10.00-11.00	aerobics		
14.00-15.00	conditietraining 60+		
16.00-16.45	kleuterjudo 4 t/m 5 jaar		
16.45-17.45	jeugdjudo 6 t/m 7 jaar		
17.45-18.45	jeugdjudo 8 t/m 15 jaar	17.30-18.30	pilates
19.00-20.00	conditietraining dames & heren	19.00-20.00	hatha yoga
20.00-21.00	conditietraining dames & heren	20.00-21.00	hatha yoga
21.00-22.30	judo 16 jaar e.o.	21.00-22.00	ashtanga yoga

Dinsdag			
09.00-10.00	hatha yoga	09.30-10.30	do in
10.30-11.30	conditietraining dames & heren 55+		
11.30-12.30	conditietraining dames & heren 55+		
20.00-21.00	conditietraining dames & heren	19.30-20.30	do in
21.00-22.00	conditietraining dames & heren	20.30-21.30	hatha yoga

Woensdag			
09.15-10.15	Pilates	9.00-10.00	hatha yoga
10.30-11.30	conditietraining dames		
15.15-16.00	kleuterjudo 4 t/m 5 jaar		
16.00-17.00	jeugdjudo 6 t/m 7 jaar		
17.00-18.00	jeugdjudo 8 t/m 15 jaar		
18.30-19.30	judo 16 jaar e.o.		
20.00-21.00	conditietraining dames	20.45-21.45	hatha yoga
21.00-22.00	conditietraining dames & heren		

Donderdag			
09.30-10.30	aerobics	09.15-10.15	hatha yoga
14.00-15.00	conditietraining 60+	19.30-20.30	qi gong
20.00-21.00	conditietraining dames & heren	20.30-21.30	tai chi chuan
21.00-22.30	aikido		

Vrijdag			
09.15-10.15	aerobics	10.30-11.30	do in
13.30-14.30	hatha yoga		