

Bewegingsrooster AquaFit

Zwemzaal	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Aquagym	19.00 19.45 20.30	09.15 19.00 19.45	19.00 19.45	09.00 18.50	08.00 08.45
Aquagym 50-plus		10.00 10.45		09.45 10.30	
Aquagym 50-plus dames					09.30
Aquagym 50-plus heren		08.30			
Aquagym heren			20.30		
Aqua-reumagym				11.15	
Aquaspinning	09.00	20.30	09.00	19.35 20.30	19.00

Fitness	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Met begeleiding	18.30-22.00	18.30-22.00	09.00-10.00 18.30-22.00	10.00-11.00 senioren 18.30-22.00	
Zonder begeleiding	09.00-12.00	09.00-12.00		09.00-12.00	09.00-12.00 18.30-20.00

De hele week is er twee keer per avond een Buik- en Rugspierenkwartier.

Sportzaal	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Power	9.00	20.30		20.30	
Step	19.30	19.30	20.30		
Vitaal	18.30			09.00 19.30	
Yoga	20.30		9.00 19.30		
Rug, nek, schouder		18.30	18.30		
60-plus gym		09.30			
Challenge				18.30	19.00



AquaFit
bewegingscentrum

Kerkstraat 13, 7135 JJ Harreveld

T (0544) 37 52 89

E info@aquafitbewegingscentrum.nl

I www.aquafitbewegingscentrum.nl