

Maandag:		
09:00-09:45 uur	AquaFit	
09:45-10:30 uur	AquaFit	
10:30-11:00 uur	Ouder en kind zwemmen	1,5-4 jaar
12:00-12:45 uur	AquaFysiek	
12:45-13:30 uur	AquaFysiek	
19:30-20:25 uur	AquaFun	(volleybal 20 min.)
10:00-10:45 uur	ZumbaGold	
11:20-12:10 uur	Hatha Yoga	
20:00-20:55 uur	Latin BBB	
20:15-21:00 uur	Fitness Workout	
Dinsdag:		
09:15-10:00 uur	AquaFit	
13:30-14:15 uur	AquaFysiek	
18:30-19:15 uur	Zwangerschapswemmen	
19:15-20:00 uur	Wat Sji Gong	(waterrelaxatie)
20:15-21:00 uur	AquaPower	
10:15-11:10 uur	Fifty Fit	
19:00-19:45 uur	Yoga/Pilates	
20:00-20:45 uur	Cardio BBB (aerobics/shape)	
20:45-21:40 uur	DanceMix	
Woensdag:		
09:00-09:30 uur	Ouder en kind zwemmen	3-5 jaar
09:30-10:00 uur	Ouder en kind zwemmen	1,5-3 jaar
10:00-10:30 uur	Ouder en kind zwemmen	0-1,5 jaar
18:30-19:15 uur	AquaFysiek	
19:15-20:00 uur	AquaFit	
20:00-22:00 uur	Damessauna	zonder badkleding
09:00-09:45 uur	Yoga/Pilates	
09:45-10:30 uur	ZumbaGold	
10:30-11:30 uur	CombiFit	zaal/ zwembad

Zwembad
Zaal
Frieslandlaan



# Pre

## Sport

# SPORTROOSTER

Donderdag:		
09:00-09:45 uur	AquaFit	
09:45-10:15 uur	Ouder en Kind zwemmen	0-2 jaar
10:15-10:45 uur	Ouder en Kind zwemmen	1,5-4 jaar
10:45-11:30 uur	AquaLow	
12:15-13:00 uur	AquaFysiek	
13:00-13:45 uur	AquaFysiek	
18:45-19:15 uur	Ouder en Kind zwemmen	0-1,5 jaar
19:15-20:00 uur	Zwangerschapswemmen	
20:35-21:20 uur	AquaFit	
21:00-22:00 uur	Sauna	
09:00-09:45 uur	BBB	
10:00-11:00 uur	FiftyFit	
10:00-11:00 uur	Hatha Yoga	Frieslandlaan
19:45-20:30 uur	Fitness/Pilates	
Vrijdag:		
09:00-09:30 uur	Ouder en Kind zwemmen	1,5-4 jaar
09:30-10:15 uur	AquaFit	
10:15-11:00 uur	AquaLow	
20:00-22:00 uur	Damessauna	met badkleding
09:00-09:50 uur	Outdoor Workout	Molenplas park
10:00-10:45 uur	Yoga/Pilates	
20:00-21:15 uur	Dans workshop 1x per maand	zie Virtua
Zaterdag:		
08:30-09:00 uur	Ouder en Kind zwemmen	3-5 jaar
09:30-10:00 uur	Ouder en Kind zwemmen	1,5-3 jaar
10:00-10:30 uur	Ouder en Kind zwemmen	0-1,5 jaar
10:30-11:00 uur	Ouder en Kind zwemmen	3-5 jaar
08:45-09:30 uur	Fitness Workout	
Zondag:		
08:30-09:00 uur	Ouder en Kind zwemmen	3-5 jaar
09:00-09:30 uur	Ouder en Kind zwemmen	3-5 jaar
09:30-10:00 uur	Ouder en Kind zwemmen	0-1,5 jaar
10:00-10:30 uur	Ouder en Kind zwemmen	1,5-3 jaar

Zwembad

Zaal

Frieslandlaan



PréSport B.V. [www.presport.nl](http://www.presport.nl)  
023-5336853-info@presport.nl  
Sandenburg 2 en Frieslandlaan 10