Zomerrooster

10 juli 2021 t/m 22 augustus 2021

maandag	8.30-12.00	en	16.00-22.00
dinsdag			16.00-22.00
woensdag	8.30-12.00	en	16.00-22.00
donderdag	8.30-12.00	en	16.00-22.00
vrijdag	8.30-12.00	en	16.00-21.30

> De lessen gaan door bij een minimum aantal van 3 sporters!
> Bij 3 is er een halve les,
> bij 2 of minder krijgt u 'n alternatief aangeboden

Walperterwei 41H
8731 CD Wommels
tel. 0515 425612
www.sportcentrumakkermans.nl

maandag	9.00-9.45	Spinning
	8.45-9.00	HiiT buiten (even melden bij fitness instructeur)
	9.00-10.00	Yoga (geen les 26/7 en 2/8)
	19.30-20.30	Power (geen les 19/7 en 26/7)
	20.30-21.30	Yoga (geen les 19/7 en 26/7)

dinsdag	17.30-18.15	kick en punch (8 jaar +)
	18.45-19.30	spinn en cross(8 jaar +)
	19.30-20.30	TBF (geen les op 27/7, 3/8 en 10/8)
	19.30-20.30	Yoga (geen les 20/7, 27/7)
	20.00-20.30	HiiT buiten
	20.30-21.00	Boksen (geen les 13/7, 20/7, 3/8 en 10/8)
	19.45-20.30	spinning

woensdag	9.00-10.00	TBF (geen les op 28/7, 4/8 en 11/8)
	8.45-9.30	HiiT buiten (even melden bij fitness instructeur)
	10.00-11.00	Yoga (geen les 28/7 en 4/8)
	10.15-11.00	kinderdans (t/m 8 jaar) (geen les 28/7, 4/8 en 11/8)
	16.30-17.30	JEUGD JUDO in Wommels (geen les op 28/7)
	17.30-18.00	core training wedstrijdjudoka's (geen les op 28/7)
	18.00-19.30	judo wedstrijdtrijdtraining geboren in 2010 en eerder
		(Geen judo training op 28/7)
	19.30-20.30	Pilates (geen les op 14/7, 21/7 en 28/7)

donderdag	8.45-9.30	HiiT buiten (even melden bij fitness instructeur)	
	18.15-19.00	freerunning (geen les 22/7)	
	19.30-20.30	Zumba	(geen les op 29/7)
	20.30-21.00	Boksen (geen les 15/7, 22/7, 5/8 en 12/8)	

vrijdag	8.45-9.30	HiiT buiten (even melden bij fitness instructeur)
	09.30-10.30	Pilates (geen les 30/7)
	18.00-19.30	judowedstrijdtr.+core Wommels (geen les op 30/7)

TEAM AKKERMANS WENST U EEN FIJNE ZOMER!

Jeugdlessen

Iedere week zijn er jeugdactiviteiten! Ben je lid? Kom mee doen!
Vervelen hoeft dus niet in de vakantie, blijf sportief!

kick en punch (8jr+)	17.30 -18.15 uur op dinsdag in Wommels
spinn en cross (8jr+)	18.45 -19.30 uur op dinsdag in Wommels
kinderdans (t/m 8 jr) (niet op 28/7, 4/8, 11/8)	10.15-11.00 uur op woensdag in Wommels
Jeugd Judo in Wommels (niet op28/7)	16.30-17.30 uur op woensdag in Wommels
core+wedstrijdjudo(geb. 2010 en eerder)	17.30-19.30 uur op woensdag in Wommels
(niet 28/7)	
de gym vervalt in deze 6 weken. De gymkids kunnen meedoen met andere jeugdlessen	
Freerunning (geen les 22/7)	18.15-19.00 uur op donderdag in Wommels
wedstrijdjudo (geen les op 30/7)	18.00-19.30 uur op vrijdag in Wommels

Voor iedereen is er na afloop drinken!

Team Akkermans

Wenst u een fijne zomer!



Nog geen lid? Start NU met uw gezonde toekomst!
7 redenen om Nu te starten

1. **Gebruik je zomerstart om fit aan je nieuwe sport-seizoen te starten.**
2. **Gebruik je zomerstart om vet te verbranden**
3. **Gebruik je zomerstart om je niet te vervelen in de zomer**
(iedere dag een jeugd activiteit vanaf 8 jaar en fitness en groepslessen!)
4. **Gebruik je zomerstart ter ondersteuning van je zomersporten**
5. **Gebruik je zomerstart om je spieren te vergroten**
6. **Gebruik je zomerstart om Sportcentrum Akkermans te leren kennen**
7. **Gebruik je zomerstart om NU te starten aan jouw gezonde toekomst**

kom langs of maak nu een afspraak: 0515 425612

TEAM AKKERMANS WENST U EEN FIJNE ZOMER!