Sportrooster Wommels vanaf 16-01-2022

Véronique Akkermans

Jeugdlessen

Volwassenen

www.sportcentrumakkermans.nl

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	WEEKEND
Fitness	**Fitness**	**Fitness**	**Fitness**	**Fitness**	**Fitness**
8.30-12.00 **15.30-22.00**	**15.30-22.00**	**8.30-12.00** **15.30-22.00**	**8.30-12.00** **15.30-22.00**	**8.30-12.00** **15.30-21.30**	**zaterdag** (okt t/m mrt) **10.00-12.00** **zondag** (okt t/m mrt) **12.00-14.00**
aerobicszaal	**aerobicszaal**	**aerobicszaal**	**aerobicszaal**	**aerobicszaal**	**aerobicszaal**
		9.00-10.00 ML Total Body Fun	**8.45-9.30 VA** Peutergym/ Peutercafé	**9.00-10.00 VA** Pilates	
			14.30-15.15 VA Gym/Run (bo gr 1 t/m 3		
	16.30-17.15 ML Kids swing (bo gr 1 t/m 3) **17.15-18.00 ML** Funky Kids (bo gr 4 t/m 6)		**18.30-19.20 TO** Zumba Jeugd (10-17 jr)		
19.30-20.30 TO Power	**19.30-20.30 ML** Total Body Fun	**19.30-20.30 VA** Pilates	**19.30-20.30 TO** Zumba		
YOGA ZAAL	**YOGA ZAAL**	**YOGA ZAAL**	**YOGA ZAAL**	**YOGA ZAAL**	**YOGA ZAAL**
9.00-10.00 Yoga		**10.00-11.00 uur MV** Yoga			
20.30-21.30 TO Yoga	**19.30-20.30 TO** Yoga	**20.00-21.00 uur RF** Mannen yoga	**19.30-20.30 E** Yoga		
dojo 1 of 2	**dojo 1 of 2**	**dojo 1 of 2**	**dojo 1 of 2**	**dojo 1 of 2**	**dojo**
15.30 - 16.30 VA Judo (b.o.gr 4 t/m 8)		**15.30 -16.15 VA** Judo (b.o. gr 1 t/m 4)	**15.15 - 16.00 VA** Freerunning jeugd(gr 4 tm 6)	**16.15-17.00 WJ** Kracht	
	18.00-18.45 Dojo 2 **GS** Kick en Punch	**16.15- 17.15 VA** Judo (b.o. gr 5 t/m 7)	**18.30-19.30 VA** Judo(b.o.gr 8 en v.o)	**17.00-17.15 VA** Core training	
18.15-19.00 Dojo 2 **EA** Freerunning groep 7+		**17.15-18.15 VA** Judo sel. U12	**19.45-20.15 VA** HiiT binnen	**17.15- 18.45 WJ en VA** Judosel.geb.2012 en eerder	
19.30-20.30 VA JUDO Volwassenen		**18.15-19.45 WJ** Judo selectie u15	**20.35-21.05 (in dojo 2)** Knock-out/boksen		
spinningzaal	**spinningzaal**	**spinningzaal**	**spinningzaal**	**spinningzaal**	**spinningzaal**
9.00-9.45 LP Spinning	**18.45-19.30 GS** Jeugd spin en Cros				
	19.45- 20.30 GS Spinning		**19.30-20.15 TH** Spinning		