























## Rooster Groepslessen

2020

## OPTIMA FORMA

Brengt mensen in beweging!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
 <b>OPTIMA AQUABALANCE</b>	20.30		20.30			
 <b>OPTIMA AQUAROBICS</b>	19.00 19.45	10.00 13.15	11.15	19.00 19.45 20.30	10.00 10.45	
 <b>OPTIMA AQUACYCLE</b>			19.30			
 <b>OPTIMA YIN YOGA</b>		14.00	18.30	20.00		10.00
 <b>OPTIMA POWER YOGA</b>	20.00					
 <b>OPTIMA PILATES</b>			10.15 19.00			
 <b>OPTIMA SPINNING</b>	12.30	20.00				
 <b>OPTIMA BATTLE</b>				19.00		
 <b>OPTIMA STEPS</b>		19.00				
 <b>OPTIMA AEROBIC BBB</b>	13.45-1 19.00-3	09.00-3	Senioren 09.15			
 <b>OPTIMA BODY POWER</b>		19.00				
 <b>OPTIMA Bewegen op maat</b>			9.00			
 <b>OPTIMA KICKBOKSEN</b>		19.00		19.00		
 <b>OPTIMA JUDO</b>			17.15 6 / 8 jaar 18.00 9 / 12 jaar 19.30 13+/senioren		15.00 6 / 8 jaar 15.45 9 / 12 jaar	
 <b>OPTIMA Functioneel group training</b>		20.00			9.00	
 <b>OPTIMA BOOTCAMP</b>			19.45			
 <b>OPTIMA SMALL-GROUP</b>			09.00 09.30			
 <b>OPTIMA CORE</b>				19.30		
 <b>OPTIMA FITKIDS!</b>	16.00 7 / 12 jaar		17.00 7 / 12 jaar			
 <b>OPTIMA BABY/PEUTER ZWEMMEN</b>	08.45 0 / 2 jaar 09.15 2 / 4 jaar				9.00 2 / 4 jaar	
<b>Groepslessen: reserveren verplicht !</b>						

## Algemene openingstijden:

<b>Maandag</b>	08.00 - 21.30 uur
<b>Dinsdag</b>	08.00 - 21.30 uur
<b>Woensdag</b>	08.00 - 21.30 uur
<b>Donderdag</b>	08.00 - 21.30 uur
<b>Vrijdag</b>	08.00 - 21.00 uur
<b>Zaterdag</b>	08.00 - 15.00 uur
<b>Zondag</b>	gesloten

## Begeleiding Fitness: reserveren verplicht !

<b>Maandag t/m vrijdag</b>	
08.00 - 12.00 uur	13.00 - 21.30 uur
<b>Zaterdag</b>	
08.00 - 15.00 uur	beperkt begeleiding