



Zomerrooster  
van 01-07-2020 tm 16-08-2020

|  | Maandag                              | Dinsdag           | Woensdag                                   | Donderdag              | Vrijdag     |
|--|--------------------------------------|-------------------|--|------------------------|-------------|
| <b>OPTIMA AQUABALANCE</b>                                  | 20:30                                |                   | 20:30                                      |                        |             |
| <b>OPTIMA AQUAROBICS</b>                                   | 19:00<br>19:45                       | 10:00<br>13:15    | 11:15                                      | 19:00<br>19:45 / 20:30 | 09:30/10:15 |
| <b>OPTIMA AQUACYCLE</b>                                    |                                      |                   | 19:30                                      |                        |             |
| <b>OPTIMA YINYOGA</b>                                      |                                      | 14:00             | 18:15                                      | 20:00                  |             |
| <b>OPTIMA POWERYOGA</b>                                    | 20:00                                |                   |  |                        |             |
| <b>OPTIMA PILATES</b>                                      |                                      |                   | 10:15<br>19:00                             |                        |             |
| <b>OPTIMA SPINNING</b>                                     | 20:00                                |                   |  |                        |             |
| <b>OPTIMA BATTLE</b>                                       |                                      |                   |  | 19:00                  |             |
| <b>OPTIMA STEPS</b>  | 19:00                                |                   |  |                        |             |
| <b>OPTIMA AEROBICS/BBB</b><br>niveau 1, niveau 2, niveau 3 | 13:45-1 / 19:00-3                    | 09:00-3 / 19:00-2 | senioren 09:15                             |                        |             |
| <b>OPTIMA BODY POWER</b>                                   |                                      | 20:00             |  |                        |             |
| <b>OPTIMA BEWEGEN OP MAAT</b>                              |                                      |                   | 09:00                                      |                        |             |
| <b>OPTIMA KICKBOKSEN</b>                                   |                                      | 19:00             |  | 19:00                  |             |
| <b>OPTIMA JUDO</b>   |                                      |                   | 18:00 (6T/M 12)<br>19:30 (13+ en senioren) |                        |             |
| <b>OPTIMA BOOTCAMP</b>                                     |                                      |                   | 19:45                                      |                        |             |
| <b>OPTIMA SMALL-GROUP</b><br>*Functional group training    |                                      |                   | 08:00<br>09:00                             |                        | 08:45*      |
| <b>OPTIMA FITKIDS!</b><br>7 t/m 12 jaar                    |                                      |                   | 17:00                                      |                        |             |
| <b>OPTIMA BABY/PEUTER ZWEMMEN</b>                          | 08:45 0 / 2 jaar<br>09:15 2 / 4 jaar |                   |  |                        |             |

| Algemene openingstijden: |   |
|--------------------------|---|
| <b>Maandag</b>           | 08:00 - 21:00 uur                             |
| <b>Dinsdag</b>           | 08:00 - 21:00 uur                             |
| <b>Woensdag</b>          | 08:00 - 21:00 uur                             |
| <b>Donderdag</b>         | 08:00 - 21:00 uur                             |
| <b>Vrijdag</b>           | 08:00 - 20:00 uur                             |
| <b>Zaterdag*</b>         | gesloten<br>zaterdag 4 juli zijn wij wel open |
| <b>Zondag</b>            | gesloten                                      |

#### Begeleiding Fitness

|  |               |
|--|---------------|
| <b>Maandag t/m donderdag</b>                   |               |
| 08:00 - 12:00                                  | 17:00 - 21:00 |
| <b>Vrijdag</b>                                 |               |
| 08:00 - 12:00                                  | 17:00 - 20:00 |
| <b>Maandag t/m vrijdag beperkt begeleiding</b> |               |
| 12:00 - 17:00                                  |               |

**Alle groepslessen dient u van tevoren te reserveren !**