



Zomerooster
van 13-07 t/m 25-08

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
OPTIMA AQUABALANCE	20.00		19.45		
OPTIMA AQUAROBICS	19.00 19.30	10.00 13.15	11.15	19.00 19.45	09.30
OPTIMA AQUACYCLE			19.00		
OPTIMA EASY YOGA		14.00		19.45	
OPTIMA POWER/ HATHA YOGA	19.45				
OPTIMA PILATES			10.30 18.45		
OPTIMA CYCLE	19.45				
OPTIMA BATTLE				18.45 M.U.V 30-7 EN 1-8 eventueel deelname Boxing	
OPTIMA STEP/ DANCE		18.45			
OPTIMA BODYMOVE	18.45	09.00	09.30 senioren		
OPTIMA BODYSHAPE	12.45				
OPTIMA BODY POWER		19.45			
OPTIMA BEWEGEN OP MAAT <small>* Licht / ** Matig / ***Gevorderd</small>			09.00 *		
OPTIMA BOXING		19.00		19.00	
OPTIMA HAPKIDO		18.30			
OPTIMA JUDO			18.00 (jeugd) 19.30 (juniores en senioren)		
OPTIMA BOOTCAMP			19.30		
OPTIMA SMALL-GROUP <small>*Functional group training</small>			09.00		08.45*
OPTIMA CORE				19.30	
OPTIMA FITKIDS! <small>7 t/m 12 jaar</small>	17.00				
OPTIMA BABY/PEUTER ZWEMMEN	08.45 0 / 2 jaar 09.15 2 / 4 jaar niet van 29-7 t/m 16-8 vrijzwemmen mogelijk				10.30 0 / 2 jaar 11.00 2 / 4 jaar niet van 29-7 t/m 16-8 vrijzwemmen mogelijk

Algemene openingstijden:	
Maandag	08.00 - 21.00 uur
Dinsdag	08.00 - 21.00 uur
Woensdag	08.00 - 21.00 uur
Donderdag	08.00 - 21.00 uur
Vrijdag	08.00 - 20.00 uur
Zaterdag	gesloten
Zondag	gesloten

Begeleiding Fitness:

Maandag t/m donderdag	
08.00 - 12.00 uur	17.00 - 21.00 uur
Vrijdag	
8.00 - 12.00 uur	17.00 - 20.00 uur
Beperkte begeleiding	12.00 - 17.00 uur

Alle groepslessen dient u van tevoren te reserveren !