



OPTIMA FORMA
Brengt mensen in beweging!



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

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

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 * zaterdag 4 juli zijn wij nog wel open
Zondag	gesloten

Begeleiding Fitness

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

Alle groepslessen dient u van tevoren te reserveren !