

NRG Premium Terneuzen (Zomerrooster Juli en Augustus)

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
FITNESS / KRACHT/ STUDIO 3	FITNESS / KRACHT/ STUDIO 3	FITNESS / KRACHT/ STUDIO 3	FITNESS / KRACHT/ STUDIO 3	FITNESS / KRACHT/ STUDIO 3	FITNESS / KRACHT/ STUDIO 3	FITNESS / KRACHT/ STUDIO 3
07:00-21:30 Fitness	08:00-21:30 Fitness	07:00-21:30 Fitness	08:00-21:30 Fitness	07:00-21:00 Fitness	08:00-13:00 Fitness	08:00-13:00 Fitness
09:00-09:30 Circuit training	09:00-10:00 Senioren training	08:30-09:00 Groepstraining	09:00-10:00 Senioren training	09:00-09:30 Circuit training	09:00-09:30 Circuit training	10:00-10:30 Circuit training
09:30-09:45 Buikspierkwartier	11:00-12:00 Groepstraining	09:00-09:30 Circuit training		09:30-09:45 Buikspierkwartier	09:30-09:45 Buikspierkwartier	10:30-10:45 Buikspierkwartier
11:00-12:00 Groepstraining		09:30-09:45 Buikspierkwartier				
		11:00-12:00 Groepstraining		16:00-17:00 Kids fit Club 8-12jr.		
17:00-18:00 Jeugd 12-16 jaar	17:00-17:30 Circuit training	17:00-17:30 Circuit training	17:00-17:30 Circuit training	17:00-18:00 Jeugd 12-16 jaar		
	17:30-17:45 Buikspierkwartier	17:30-17:45 Buikspierkwartier	17:30-17:45 Buikspierkwartier			
19:15-19:45 Circuit training	19:15-19:45 Circuit training	19:15-19:45 Circuit training	19:15-19:45 Circuit training			
19:45-20:00 Buikspierkwartier	19:45-20:00 Buikspierkwartier	19:45-20:00 Buikspierkwartier	19:45-20:00 Buikspierkwartier			
GROEPSLESSEN	GROEPSLESSEN	GROEPSLESSEN	GROEPSLESSEN	GROEPSLESSEN	GROEPSLESSEN	GROEPSLESSEN
STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1
09:00-10:00 Bodypump	09:00-10:00 Les Mills Tone	09:00-10:00 Body Balance	09:00-10:00 Bodypump	09:00-10:00 Bodybalance	09:00-10:00 Bodypump	10:30-11:30 Body Balance
		10:15-11:00 Bodygym	11:00-12:00 Pilates			
19:00-20:00 Body Attack	18:45-19:45 Bodypump		19:00-20:00 Bodypump	19:15-20:15 Bodypump		
20:00-21:00 Bodypump	20:10-21:10 BL Dance	19:00-20:00 Les Mills Tone	20:00-21:00 Body Attack			
Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning
08:45-09:45 Spinning		08:00-09:00 Spinning		08:00-09:00 Spinning		
		09:15-10:15 Spinning		09:15-10:15 Spinning		
19:30-20:30 Spinning	20:00-21:00 Spinning	19:30-20:30 Spinning	19:30-20:30 Spinning			
Sporthal FITR	Sporthal FITR	Sporthal FITR	Sporthal FITR	Sporthal FITR	Sporthal FITR	Sporthal FITR
	20:05-21:05 Sport en Spel					
BODY&MIND STUDIO	BODY&MIND STUDIO	BODY&MIND STUDIO	BODY&MIND STUDIO	BODY&MIND STUDIO	BODY&MIND STUDIO	BODY&MIND STUDIO
09:15-10:15 Hatha Yoga	09:15-10:15 Yin Yoga			10:15-11:15 Hatha yoga		
10:20-11:20 Yin Yoga	10:20-11:20 Hatha Yoga		13:00-14:00 Stoel Yoga			
			18:00-19:00 Yin Yoga			
19:00-20:00 Yin Yoga	18:45-20:00 Power Yoga	19:00-20:00 Hatha Yoga	19:00-20:00 Bodybalance			
20:05-21:05 Hatha Yoga		20:05-21:05 Yin Yoga				
OUTDOOR	OUTDOOR	OUTDOOR	OUTDOOR	OUTDOOR	OUTDOOR	OUTDOOR
	18:45-19:45 Obstacle training					
ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD
10:15-11:00 Aqua training	10:15-11:00 Hydro Therapie			09:00-09:45 Aqua training		
11:00-11:45 Hydro Therapie	11:00-11:45 Aqua Training	10:30-11:15 Hydrotherapie	11:00-11:45 Aqua Training	10:30-11:15 Hydrotherapie		
			18:45-19:30 Aqua Training	11:15-12:00 Hydrotherapie		
19:00-19:45 Aqua training	19:50-20:35 Aqua Power					
VRIJZWEMMEN	VRIJZWEMMEN	VRIJZWEMMEN	VRIJZWEMMEN	VRIJZWEMMEN	VRIJZWEMMEN	VRIJZWEMMEN
07:15-10:00 Baantjes	08:15-08:45 Baantjes	07:15-08:30 Vrijzwemmen	08:15-08:55 Baantjes	07:15-08:30 Baantjes		08:15-10:00 Baantjes
			10:30-11:00 Baantjes			10:00-12:45 Vrijzwemmen
11:45-12:15 Vrijzwemmen	12:00-12:45 Baantjes	11:30-14:00 Vrijzwemmen	12:00-13:00 Vrijzwemmen	12:15-14:00 Vrijzwemmen		ABC ouder en kind
13:45-15:00 Vrijzwemmen	14:30-15:30 Vrijzwemmen					
18:00-18:45 Vrijzwemmen			17:30-18:30 Vrijzwemmen			
20:00-21:15 Baantjes	20:30-21:15 Baantjes	21:00-21:15 Baantjes	19:30-21:15 Baantjes	17:00-20:15 Vrijzwemmen		
ZWEMLES	ZWEMLES	ZWEMLES	ZWEMLES	ZWEMLES	ZWEMLES	ZWEMLES
		09:00-09:30 Baby/Dreumes	09:00-09:30 Baby/Dreumes			
		09:30-10:00 Peuter	09:30-10:00 Peuter			
		10:00-10:30 Kleuter	10:00-10:30 Kleuter			
15:45-17:45 Zwem ABC	15:45 - 17:45 Zwem ABC	14:15-17:15 Zwem ABC	15:15-17:15 Zwem ABC	16:45 Zwem ABC		