

## NRG Premium Hulst (Zomerooster 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<br>13:30-14:15 Fit & Energiek                                                        | 07:00-21:30 Fitness<br>09:00-10:00 Senior fitclub                                                   | 08:00-21:30 Fitness<br>09:00-09:45 Fit & Energiek                                                  | 07:00-21:00 Fitness<br>09:00-10:00 Senior fitclub                                                         | 08:00-13:00 Fitness                             | 08:00-13:00 Fitness                             |
| 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 Dance<br>10:15-11:00 Bodygym<br><br>19:00-20:00 Bodypump<br>20:00-21:00 Les Mills Tone                                        | 09:00-10:00 Les Mills Tone<br>10:15-11:15 Bodybalance<br>13.30-14.30 Pilates Flow<br>18:45-19:45 Pilates | 09:00-10:00 Pilates<br>10:15-11:15 Pilates Flow<br><br>19:00-20:00 Dance<br>20:00-21:00 Body Attack | 09:00-10:00 Pilates<br>10:15-11:15 Pilates<br><br>18:45-19:45 Body Balance<br>19:45-20:45 Bodypump | 09:00-10:00 Les Mills Tone<br>10:15-11:15 Body Pump                                                       |                                                 | 09:00-09:30 BodyCore                            |
| STUDIO 2                                                                                                                                  | STUDIO 2                                                                                                 | STUDIO 2                                                                                            | STUDIO 2                                                                                           | STUDIO 2                                                                                                  | STUDIO 2                                        | STUDIO 2                                        |
| 09:00-10:00 Spinning<br><br>19:30-20:30 Spinning                                                                                          | <br><br>20:00-21:00 Spinning                                                                             | 09:00-10:00 Spinning<br><br>19:30-20:30 Spinning                                                    | <br><br>19:00-20:00 Boksfit                                                                        | 08:45-09:45 Spinning                                                                                      | 10:00-11:00 Boksfit                             | 09:45-10:45 Spinning                            |
| STUDIO 3                                                                                                                                  | STUDIO 3                                                                                                 | STUDIO 3                                                                                            | STUDIO 3                                                                                           | STUDIO 3                                                                                                  | STUDIO 3                                        | STUDIO 3                                        |
|                                                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                     |                                                                                                    |                                                                                                           |                                                 | 09:45-10:15 Circuit training                    |
| BODY&MIND STUDIO                                                                                                                          | BODY&MIND STUDIO                                                                                         | BODY&MIND STUDIO                                                                                    | BODY&MIND STUDIO                                                                                   | BODY&MIND STUDIO                                                                                          | BODY&MIND STUDIO                                | BODY&MIND STUDIO                                |
| 09:00-10:00 Ashtanga<br>10:15-11:15 Yin Yoga<br><br>19:00-20:00 FlowYoga<br>20:05-21:05 Yin Yoga                                          | 09:00-10:00 Yin Yoga<br><br>20:00-21:00 Yin Yoga                                                         | <br><br>19:00-20:00 Hatha Yoga<br>20:05-21:05 Yin Yoga                                              | 09:00-10:00 Hatha Yoga<br>10:15-11:15 Yin Yoga                                                     | 09:00-10:00 Hatha yoga<br>10:15-11:15 Hatha yoga                                                          |                                                 |                                                 |
| OUTDOOR                                                                                                                                   | OUTDOOR                                                                                                  | OUTDOOR                                                                                             | OUTDOOR                                                                                            | OUTDOOR                                                                                                   | OUTDOOR                                         | OUTDOOR                                         |
|                                                                                                                                           | 19:00-20:00 HITT Bootcamp                                                                                |                                                                                                     |                                                                                                    |                                                                                                           |                                                 |                                                 |
| ZWEMBAD                                                                                                                                   | ZWEMBAD                                                                                                  | ZWEMBAD                                                                                             | ZWEMBAD                                                                                            | ZWEMBAD                                                                                                   | ZWEMBAD                                         | ZWEMBAD                                         |
| 08:45-09:30 Aqua training<br>11:15-12:00 Hydro Therapie<br><br>18:45-19:30 Hydro Therapie<br>19:30-20:15 Aqua training                    | 09:00-09:45 Aqua training<br>09:50-10:35 Hydro Therapie<br><br>18:45-19:30 Aqua Training                 | <br><br>19:00-19:45 Aqua Training                                                                   | 10:30-11:15 Aqua training<br>11:15-12:00 Hydro Therapie                                            | 08:45-09:30 Aqua training                                                                                 |                                                 |                                                 |
| VRIJZWEMMEN                                                                                                                               | VRIJZWEMMEN                                                                                              | VRIJZWEMMEN                                                                                         | VRIJZWEMMEN                                                                                        | VRIJZWEMMEN                                                                                               | VRIJZWEMMEN                                     | VRIJZWEMMEN                                     |
| 07:00-08:30 Baantjes<br><br>12:00-15:00 Vrijzwemmen<br>17:30-18:30 Vrijzwemmen<br><br>20:30-21:15 Baantjes                                | 08:00-08:45 Baantjes<br>10:45-12:00 Baantjes<br><br>12:00-15:00 Vrijzwemmen<br><br>20:00-21:30 Baantjes  | 11:15-12:30 Vrijzwemmen<br><br>17:15-18:45 Vrijzwemmen<br><br>20:00-21:15 Baantjes                  | 08:00-10:15 Baantjes<br>12:15-15:15 Baantjes<br><br>18:30-21:30 Baantjes                           | 07:00-08:45 Baantjes<br>09:30-13:45 Vrijzwemmen<br><br>13:45-15:30 Vrijzwemmen<br>18:30-20:45 Vrijzwemmen | 08:00-10:00 Baantjes<br>10:00-12:45 Vrijzwemmen | 08:00-10:00 Baantjes<br>10:00-12:45 vrijzwemmen |
| ZWEMLES                                                                                                                                   | ZWEMLES                                                                                                  | ZWEMLES                                                                                             | ZWEMLES                                                                                            | ZWEMLES                                                                                                   | ZWEMLES                                         | ZWEMLES                                         |
| 09:35-10:05 Baby/Dreumes<br>10:05-10:35 Peuter<br>10:35-11:05 Kleuter<br><br>15:15-17:15 Zwem ABC<br>18:00-19:30 Zwem ABC<br>Reynaertland | <br><br>15:45 - 18:15 Zwem ABC                                                                           | 09:00-09:30 Baby/Dreumes<br>09:30-10:00 Peuter<br>10:00-10:30 Kleuter<br><br>13:00-17:00 Zwem ABC   | <br><br>15:45-18:15 Zwem ABC                                                                       | <br><br>15:45-18:15 Zwem ABC                                                                              |                                                 |                                                 |

Juli en Augustus vervallen

Definitief van rooster