

Rooster NRG Premium Terneuzen vanaf 1 oktober 2025

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 09:30-09:45 Buikspierkwartier 11:00-12:00 Groepstraining	09:00-10:00 Senioren training 11:00-12:00 Groepstraining	08:30-09:00 Groepstraining 09:00-09:30 Circuit training 09:30-09:45 Buikspierkwartier 11:00-12:00 Groepstraining	09:00-10:00 Senioren training	09:00-09:30 Circuit training 09:30-09:45 Buikspierkwartier 16:00-17:00 Kids fit Club 8-12jr. 17:00-18:00 Jeugd 12-16 jaar	09:00-09:30 Circuit training 09:30-09:45 Buikspierkwartier	10:00-10:30 Circuit training 10:30-10:45 Buikspierkwartier
17:00-18:00 Jeugd 12-16 jaar		17:00-17:30 Circuit training 17:30-17:45 Buikspierkwartier	19:15-19:45 Circuit training 19:45-20:00 Buikspierkwartier			
19:15-19:45 Circuit training 19:45-20:00 Buikspierkwartier	19:15-19:45 Circuit training 19:45-20:00 Buikspierkwartier	19:15-19:45 Circuit training 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 10:15-11:00 Bodygym	09:00-10:00 Bodypump 11:00-12:00 Pilates	09:00-10:00 Bodybalance	09:00-10:00 Bodypump	10:30-11:30 Body Balance
19:00-20:00 Body Attack 20:05-21:05 Bodypump	18:45-19:45 Bodypump 20:10-21:10 BL Dance	19:00-20:00 Les Mills Tone 20:05-21:05 Body Balance	19:00-20:00 Bodypump 20:05-21:05 Body Attack	19:15-20:15 Bodypump		
Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning
08:45-09:45 Spinning		08:00-09:00 Spinning 09:15-10:15 Spinning	19:30-20:30 Spinning	08:00-09:00 Spinning 09:15-10:15 Spinning		09:15-10:15 Spinning
18:45-19:45 Spinning 19:50-20:50 Spinning	20:00-21:00 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 10:20-11:20 Yin Yoga	09:15-10:15 Yin Yoga 10:20-11:20 Hatha Yoga		13:00-14:00 Stoel Yoga	10:15-11:15 Hatha yoga		
19:00-20:00 Yin Yoga 20:05-21:05 Hatha Yoga	18:45-20:00 Power Yoga	19:00-20:00 Hatha Yoga 20:05-21:05 Yin Yoga	19:00-20:00 Bodybalance 20:00-21:00 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 11:00-11:45 Hydro Therapie	10:15-11:00 Hydro Therapie 11:00-11:45 Aqua Training	11:00-11:45 Hydrotherapie	11:00-11:45 Aqua Training	09:00-09:45 Aqua training 10:30-11:15 Hydrotherapie 11:15-12:00 Hydrotherapie		
19:00-19:45 Aqua training 19:45-20:30 Aqua training	19:30-20:15 Aqua Power		18:45-19:30 Aqua Training			
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 10:30-11:00 Baantjes	07:15-08:45 Baantjes		08:15-10:00 Baantjes 10:00-12:45 Vrijzwemmen ABC ouder en kind
11:50-12:20 Vrijzwemmen 13:45-15:00 Vrijzwemmen 18:00-18:45 Vrijzwemmen 20:45-21:15 Baantjes	11:50-12:45 Baantjes 14:30-15:30 Vrijzwemmen 20:30-21:15 Baantjes	11:50-14:00 Vrijzwemmen 17:30-18:30 Vrijzwemmen 20:45-21:15 Baantjes	11:50-13:00 Vrijzwemmen 17:30-18:30 Vrijzwemmen 19:30-21:15 Baantjes	12:05-14:00 Vrijzwemmen 17:00-20:15 Vrijzwemmen		
ZWEMLES	ZWEMLES	ZWEMLES	ZWEMLES	ZWEMLES	ZWEMLES	ZWEMLES
12:30-13:30 Volwassen zwemles		09:00-09:30 Baby/Dreumes 09:30-10:00 Peuter 10:00-10:30 Kleuter	09:00-09:30 Baby/Dreumes 09:30-10:00 Peuter 10:00-10:30 Kleuter			
15:45-17:45 Zwem ABC	15:45 - 17:45 Zwem ABC 18:30-19:30 Volwassen zwemles	14:15-17:15 Zwem ABC 18:30-20:30 Volwassen zwemles	15:15-17:15 Zwem ABC	14:45-16:45 Zwem ABC		