

**Openings- en lestijden
Westland Sport Centrum
vrijdag 23-12-2011 t/m
Zondag 08-01-2012**



Fitness:

Zaterdag		24-12-2011	08.30-14.00
Zondag	1 ^e kerstdag	25-12-2011	Gesloten
Maandag	2 ^e kerstdag	26-12-2011	08.30-13.00
Dinsdag		27-12-2011	08.30-12.00 13.30-22.00
Woensdag		28-12-2011	08.30-12.00 13.30-22.00
Donderdag		29-12-2011	08.30-12.00 13.30-22.00
Vrijdag		30-12-2011	08.30-12.00 13.30-21.00
Zaterdag	oudjaarsdag	31-12-2011	08.30-14.00
Zondag	n.wjaarsdag	01-01-2012	Gesloten

Vanaf 02 Januari gelden voor de Fitness weer de normale tijden!!

Kidzfitness 10 tot 14 jaar:

Deze gehele week op alle openings tijden!!

Aerobice/Dance/Body exercise:

Maandag	2e kerstdag	10.00-11.00	Body step
Dinsdag	27-12-2011	09.00-10.00	Body Shape 19.00-20.00 Gymball
Woensdag	28-12-2011	09.00-10.00	Yoga
Donderdag	29-12-2011	09.00-10.00	Body Contour
Vrijdag	30-12-2011	10.00-11.00	Yoga/pilates
Geen gymball op 23-12-2011 en 30-12-2011			
Geen kidsmoves op 30-12-2011 en 06-01-2012			
Zaterdag	31-12-2011	09.30-10.30	Zumba

Joywalking:*

Woensdag	28-12-2011	19.00 – 20.00	+ exercise nivo 2
Donderdag	29-12-2011	19.30 – 20.30	nivo 1
Vrijdag	30-12-2011	09.00 – 10.00	nivo 2
Zaterdag	oudjaarsdag	08.30 – 09.30	4all

Spinning:*

Maandag	2 ^e kerstdag	11.00-12.00	party....AAD
Woensdag	28-12-2011	09.00-10.00	Interval/Shape 19.30-20.30 Interval/Shape
Donderdag	29-12-2011	19.00-20.00	Endurance
Zaterdag	oudjaarsdag	09.00-10.00	Interval

Budo uren voor de schoolvakantie!

van 24-12-2011 t/m 08-01-2012:

Maandag	21.00–22.00	Jiu-jitsu
Dinsdag	17.00–18.00	Karate 06 t/m 13 jaar 20.00-21.00 Judo vanaf 14 jaar
Woensdag	16.00–17.00	Judo 04 t/m 09 jaar 17.00-18.00 Judo 10 t/m 13 jaar
Donderdag	18.30-19.30	M.M.A. vanaf 14 jaar 20.30-22.00 Judo Seniors vanaf 14 jaar

Kinderopvang:

Dinsdag 09.00-11.00

Donderdag 09.00-11.00

* Als u wilt deelnemen aan een joywalk/spinningles dan kunt u max. een half uur voor aanvang van de betreffende les aanmelden aan de balie, dan bent u zeker van een plaats.

Heeft u nog vragen, aarzel dan niet en bel 0174-248758.

