

Openings- en lestijden Westland Sport Centrum:

Fitness:

Maandag	08.30-12.00	13.30-22.00
Dinsdag	08.30-12.00	13.30-22.00
Woensdag	08.30-12.00	13.30-22.00
Donderdag	08.30-12.00	13.30-22.00
Vrijdag	08.30-12.00	13.30-21.00
Zaterdag	08.30-14.00	
Zondag	08.30-13.00	

Kidzzfitness 10 tot 14 jaar:

Maandag en Woensdag	15.30-18.00
Vrijdag	15.30-21.00
Zaterdag	09.00-11.00

Aerobice/Dance/Body exercise:

Maandag	19.00-20.00 Body step 20.00-21.00 Body shape
Dinsdag	09.00-10.00 Body Shape 19.00-20.00 Gymball
Woensdag	09.00-10.00 Yoga
Donderdag	09.00-10.00 Body Contour
Vrijdag	10.00-11.00 pilates/shape 16.00-17.00 Kidz-moves
Zaterdag	09.30-10.30 Zumba

Joywalking:*

Maandag	09.00 – 10.00	nivo 1
Woensdag	19.00 – 20.00	exercise
Donderdag	19.30 – 20.30	nivo 1
Vrijdag	09.00 – 10.00	nivo 2
Zaterdag	08.30 – 09.30	4all

Spinning:*

Maandag	09.00-10.00 19.00-20.00	Interval shape Endurance
Woensdag	09.00-10.00 19.30-20.30	Interval/Shape Interval/Shape
Donderdag	19.00-20.00	Endurance
Zaterdag	09.00-10.00	Interval

Budo:

Maandag	16.00–17.00 Judo 4 t/m 5 jr 17.00–18.00 Judo 7 t/m 9 jr 21.00–22.00 Jiu-jitsu
Dinsdag	16.00–17.00 Karate 6 t/m 9 jr 17.00–18.00 Karate 10 t/m 13 jaar 18.00-19.00 Judo 10 t/m 13 jaar 20.00-21.00 Judo vanaf 14 jaar 21.00-22.00 Karate vanaf 14 jaar
Woensdag	16.00–17.00 Judo 5 t/m 7 jaar 17.00-18.00 Judo 10 t/m 13 jaar 21.00-22.00 Aikido vanaf 14 jaar
Donderdag	18.30-19.30 M.M.A. vanaf 14 jaar 20.30-22.00 Judo Seniors vanaf 14 jaar
Vrijdag	17.30-19.00 Judo 9 t/m 13 jaar Selectie 19.00-20.00 Kickboxing v.a. 14 jaar 20.00-21.00 Judo v.a. 14 jaar Selectie

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.

