

# Zomerrooster 2025 Fit & Relax Opmeer

## maandag 14 juli t/m zaterdag 23 augustus

|           |                   |                                                |
|-----------|-------------------|------------------------------------------------|
| Maandag   | 08.45 - 12.00 uur | Fitness                                        |
|           | 09.00 - 10.00 uur | Step BBB                                       |
|           | 10.00 - 11.00 uur | Body Fit                                       |
|           | 11.00 - 12.00 uur | Pilates                                        |
|           | 15.00 - 21.30 uur | Fitness                                        |
|           | 19.00 - 20.00 uur | Indoor Cycling                                 |
|           | 19.00 - 20.00 uur | Bodyshape (niet op 14, 21 en 28 Juli en 4 aug) |
|           | 20.00 - 21.00 uur | Rhythm (niet op 14, 21 en 28 juli en 4 en aug) |
|           | 20.00 - 21.00 uur | Fit-Cross *                                    |
| Dinsdag   | 15.00 - 21.30 uur | Fitness                                        |
|           | 20.00 - 21.00 uur | Indoor Cycling                                 |
| Woensdag  | 09.00 - 12.00 uur | Fitness                                        |
|           | 15.00 - 21.30 uur | Fitness                                        |
|           | 19.00 - 20.00 uur | Fit-Cross *                                    |
|           | 20.00 - 21.00 uur | Bootcamp                                       |
| Donderdag | 15.00 - 21.30 uur | Fitness                                        |
|           | 19.00 - 20.00 uur | BKick                                          |
|           | 19.30 - 20.30 uur | Fit-Cross *                                    |
| Vrijdag   | 09.00 - 12.00 uur | Fitness                                        |
|           | 09.15 - 10.45 uur | Indoor Cycling + zaal                          |
|           | 15.00 - 21.30 uur | Fitness                                        |
|           | 19.30 - 20.30 uur | Fit-Cross *                                    |
|           | 19.30 - 20.30 uur | Pilates                                        |



|          |                   |                  |
|----------|-------------------|------------------|
| Zaterdag | 09.00 - 12.00 uur | Fitness          |
|          | 09.15 - 10.15 uur | Indoor Cycling * |
|          | 09.30 - 10.30 uur | Bootcamp         |

\* bij voldoende deelnemers

