Groepslesrooster

Reserveren is mogelijk via de app of de website www.nlglobith.nl

GEDEELTELIJK GESLOTEN · VERBOUWING

5 t/m 18 augustus

Een deel van de sportschool is gesloten wegens verbouwing & verbetering. Vanaf **19 augustus** is alles weer volledig open.

✅ **Bovenverdieping & buitenruimte blijven gewoon open — sporten en groepslessen gaan door!**

ZOMERSTOP · JEUGD & AQUA BOOTCAMP

13 juli t/m 23 augustus

Alle **kinder- en jeugdlessen** en de **Aqua Bootcamp** lessen vervallen. Lessen met een ❋ in het rooster gaan in deze periode niet door.

Maandag

Groepsleszaal

Tijd	Les
09:00-10:00	Buik Billen Benen
10:00-11:00	Zumba
~~16.00-17.00~~	Kids Fitness *5-15jr*❋
18:00-19:00	Yoga
19:00-20:00	Buik Billen Benen
20:15-21:00	Pilates Reformer

WOD-Zone

Tijd	Les
09:00-10:00	WOD
19:00-20:00	WOD

Dojo

Tijd	Les
~~17.00-18.00~~	Karate *5-15jr*❋
~~18.00-19.00~~	Kids kickboks ❋
19:00-20:00	Kickboks

Zwembad

Tijd	Les
08:30-12:00	Recreatief
14:15-18:15	Zwemles ABC
18:30-19:15	AquaRobics
19:15-20:00	AquaRobics
20:00-21:45	Recreatief

Dinsdag

Groepsleszaal

Tijd	Les
09:00-10:00	Challenge
10:15-11:00	Pilates Reformer
11:00-11:45	Pilates Reformer
~~17.00-18.00~~	Hip Hip *13jr+*❋
18:00-18:45	Pilates Reformer
19:00-20:00	Power
20:00-21:00	BRN X
21:00-21:45	Pilates Reformer

WOD-Zone

Tijd	Les
19:00-20:00	WOD

Zwembad

Tijd	Les
08:30-09:00	Recreatief
09:00-09:30	Babyzwemmen *0-2jr*
09:30-10:00	Peuterzwemmen *2-4jr*
10:00-11:00	Recreatief
11:00-11:45	AquaVitaal
13:30-14:15	Therapie zwemmen
14:15-18:15	Zwemles ABC
19:00-20:00	Aqua Zumba
20:00-21:45	Recreatief

Woensdag

Groepsleszaal

Tijd	Les
09:00-10:00	BRN X
10:00-11:00	Yoga
11:15-12:00	Pilates Reformer
18:30-19:30	Zumba
19:30-20:30	Buik Billen Benen

WOD-Zone

Tijd	Les
19:00-20:00	WOD

Dojo

Tijd	Les
~~17.00-18.00~~	Karate *5-15jr*❋
19:00-20:00	Bokszaktraining
20:00-21:00	Kickboksen

Zwembad

Tijd	Les
08:00-09:00	Recreatief
09:00-09:45	AquaVitaal
10:00-10:45	AquaVitaal
14:15-18:15	Zwemles ABC
~~18.30-19.15~~	Aqua Bootcamp ❋
~~19.15-20.00~~	Aqua Bootcamp ❋
20:00-21:45	Recreatief

Donderdag

Groepsleszaal

Tijd	Les
09:00-10:00	Challenge
~~17.00-18.00~~	Hip Hop *5jr+*❋
~~18.00-18.45~~	Hip Hop *10jr+*❋
19:00-20:00	Spinning
20:00-21:00	Power
21:00-21:45	Pilates Reformer

WOD-Zone

Tijd	Les
18:00-18:45	Bootycore
19:00-20:00	WOD

Dojo

Tijd	Les
~~17.00-18.00~~	Judo *5-15jr*❋
~~18.00-19.00~~	Judo *5-15jr*❋

Zwembad

Tijd	Les
08:30-10:30	Recreatief
10:30-11:15	Aquavitaal
14:15-18:15	Zwemles ABC

Vrijdag

Groepsleszaal

Tijd	Les
09:00-10:00	Buik Billen Benen
10:00-11:00	Yoga
11:15-12:00	Pilates Reformer

WOD-Zone

Tijd	Les
09:00-10:00	WOD
19:00-20:00	Challenge

Dojo

Tijd	Les
~~18.00-19.00~~	Kids Kickboksen ❋
19:00-20:00	Kickboksen

Zwembad

Tijd	Les
08:30-12:00	Recreatief
14:15-18:15	Zwemles ABC
~~18.15-19.00~~	Watertrappers *min A* ❋
19:00-21:00	Discozwemmen* *<13jr*

Zaterdag

WOD-Zone

Tijd	Les
10:00-11:00	WOD

Zwembad

Tijd	Les
08:00-14:30	Zwemles ABC

Zondag

Groepsleszaal

Tijd	Les
09:00-10:00	Pilates (regulier)
10:00-11:00	Spinning
11:00-12:00	Power

WOD-Zone

Tijd	Les
09:00-10:00	Hyrox

Dojo

Tijd	Les
10:00-11:00	Kickboksen

Zwembad

Tijd	Les
08:15-09:00	Jeugd zwemles
09:00-09:45	Volwassen Zwemles
10:00-13:00	Recreatief

Openingstijden Fitness

Ma, di & do	**08:30-22:00**
Woensdag	**08:00-22:00**
Vrijdag	**08:30-21:00**
Zaterdag	**08:00-14:00**
Zondag	**08:00-13:00**

Openingstijden Sauna

Ma, di & do	**08:30-22:00**
Woensdag	**08:00-22:00**
Vrijdag	**08:30-21:00**
Zaterdag	**08:00-14:00**
Zondag	**09:00-13:00**

❋ Vervalt tijdens de **zomerstop (13 jul t/m 23 aug)**: alle kinder-/jeugdlessen & Aqua Bootcamp.

● Van **5 t/m 18 augustus** is een deel gesloten (verbouwing); **bovenverdieping** & **buitenruimte** blijven open.

24/7 Fitness op aanvraag bij de receptie.

* Laatste vrijdag van de maand · **WOD** = Workout of the Day