Groepslesrooster

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

★ NIEUW BIJ NLG
eGym Series 3.0!

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
21:00-21:45	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**

24/7 Fitness op aanvraag bij de receptie.

* Laatste vrijdag van de maand.

WOD = Workout of the Day.