

Z W E M M E N

Maandag: 07.00-08.30 W I
09.00-10.15 W D
12.00-13.00 W D I
19.45-21.00 W I

Dinsdag: 07.00-08.30 W I
12.00-13.00 W D I
19.45-21.00 W I

Woensdag: 07.00-08.30 W I
10.00-10.30 (55+) I
12.00-13.00 W D I
15.00-16.30 W D I
19.45-21.00 W I

Donderdag: 07.00-08.30 W I
10.30-13.00 (55+) W D
12.00-13.00 W D I
19.45-21.00 W I

Vrijdag: 07.00-08.30 W I
10.00-10.30 (55+) W
12.00-13.00 W D I
19.45-21.00 W I

Zaterdag: 14.00-16.00 W D I

Zondag: 10.00-12.30 (baanzwemmen)
10.00-12.30 (familie zwemmen)

W=wedstr.bad D=doelgrp.bad I=instructiebad

Leden van Gymnasion Heerenveen maken **gratis** gebruik van het zwembad op tijden dat er "vrij zwemmen" is. U kunt met uw toegangspas van Gymnasion ook toegang krijgen tot het zwembad. De eerste keer graag even aan de receptie van het zwembad melden.

Bovenstaande tijden zijn onder voorbehoud, Gymnasion is niet aansprakelijk voor wijzigingen in deze tijden.

CLUB FYSIO TRAINING

Maandag: 11.00-12.00 Jan

Vrijdag: 10.00-11.00 Patrick

ClubFysioTraining is een groepstraining voor mensen met lichamelijke klachten. Trainingsprogramma's worden samengesteld aan de hand van een uitgebreide intake test.

ClubFysio Training staat onder leiding van speciaal opgeleide sport/fitness instructeurs en onder supervisie van de Club Fysio Therapeut.

Wekelijks gratis inloopsprekuur bij de ClubFysio therapeut.

Laatste update 30/08/2010

Openingstijden:

Maandag t/m Vrijdag
08.00 uur - 23.00 uur

Zaterdag
08.45 uur - 13.00 uur

Zondag
10.00 uur - 13.00 uur

De fitnesszaal is geopend tot 30 minuten voor sluitingstijd
(m.u.v. het weekend)

SPINNING

Maandag:
 9.00-09.30 >>> Jan
 19.00-19.30 >>> Miranda
 19.30-20.15 Miranda
 20.30-21.15 Miranda

Dinsdag:
 9.00- 9.30 >>> Roy
 11.00-11.30 (V&A)* Patrick
 13.30-14.00 Jan
 17.30-18.00 >>> Patrick
 19.00-19.30 >>> Roy
 19.30-20.15 (RPM) Patrick
 20.30-21.15 Jasper

Woensdag:
 9.00- 9.30 >>> Roy
 10.00-10.30 (V&A)* Caroline
 19.00-19.30 >>> Patrick
 19.30-20.15 (RPM) Jan
 20.30-21.15 Marrit

Donderdag:
 9.00- 9.30 >>> Jasper
 17.30-18.00 >>> Patrick
 19.00-19.30 >>> Jan
 20.00-20.45 (RPM) Patrick

Vrijdag:
 9.00- 9.30 >>> Patrick
 19.00-19.30 >>> Jasper
 20.00-20.45 Roy

Zaterdag: 11:00-11:45 (RPM) Caroline

* V&A = *Vitaal en Actief*

>>> *na de half uur spinninglessen kunt u deelnemen aan de aansluitende switching / switchingles*

SWITCHING

Maandag:
 9.30-10.00 Jan
 19.30-20.00 Marrit
 20.00-20.30 Marrit

Dinsdag:
 9.30-10.00 Roy
 11.30-12.00 (V&A)* Patrick
 14.00-14.30 Jan
 18.00-18.30 Patrick
 19.30-20.00 Roy

Woensdag:
 9.30-10.00 Roy
 10.30-11.00 (V&A)* Caroline
 19.30-20.00 Patrick

Donderdag:
 9.30-10.00 Jasper
 18.00-18.30 Patrick
 19.30-20.00 Jan

Vrijdag:
 9.30-10.00 Patrick
 19.30-20.00 Jasper

* V&A = *Vitaal en Actief*

Voorafgaand aan een switchingles kunt u deelnemen aan de spinningles of kunt u individueel cardio-fitness doen als warming up.

Bewegen Op Muziek

Maandag
 09.00-09.50 DYNAMICS Caroline
 10.00-11.00 BODY-BALANCE Caroline
 17.30-18.30 BODY-PUMP Jan
 18.30-19.30 BODYVIVE Marrit
 19.30-20.20 FUNDANCE Janet
 20.30-21.20 ZUMBA Janet

Dinsdag
 09.00-09.50 BODY-STEP Jan
 10.00-10.50 PILATES Jan
 18.30-19.30 BODY-PUMP Caroline
 19.30-20.30 BODY-STEP Caroline
 20.30-21.30 BODY-BALANCE Caroline

Woensdag
 09.00-09.50 CALLANETICS Caroline
 18.30-19.20 BODY-VIVE Marrit
 19.30-20.20 CALLANETICS Marrit
 20.30-21.30 BODY-STEP Jan

Donderdag
 09.00-09.50 DYNAMICS Marrit
 10.00-11.00 BODYVIVE Marrit
 18.30-19.30 BODY-STEP Caroline
 19.30-20.30 BODY-PUMP Caroline
 20.30-21.30 BODY BALANCE Caroline

Vrijdag
 09.00-09.50 CALLANETICS Caroline
 10.00-11.00 BODY-PUMP Caroline
 19.00-19.50 ZUMBA Annemarie
 20.00- 20.50 ZUMBA Annemarie

Zaterdag:
 09:00-10.00 BODY-PUMP Caroline
 10:00-11:00 BODY-STEP Caroline

Zondag:
 10:30-11:20.00 ZUMBA Karen
 11:30-12:20.00 BODY-BALANCE Karen