

## De Ronde Venen

### MAANDAG

09.00 – 09.45	Aqua joggen
09.15 – 10.15	Pilates
09.30 – 10.45	Yin Yang Yoga
10.00 – 13.00	Banen zwemmen
10.15 - 11.15	Zumba Toning
19.00 - 20.00	Power
19.00 - 19.45	Aqua-aerobics
19.00 – 20.15	Vinyasa Yoga
19.00 - 20.00	Cycle
20.15 - 21.15	Zumba
20.00 - 20.45	Aqua' Joggen
20.30 – 21.45	Yin Yoga

### WOENSDAG

7.00 – 13.00	Banen zwemmen
<b>09.00 - 10.00</b>	<b>Power</b>
09.00 – 09.45	Aqua' Joggen
10.15 - 11.15	Body & Mind
10.45 – 12.00	Flow Yoga
11.00 – 12.00	Seniorenfitness
19.00 - 20.00	Power
19.00 – 20.15	Power yoga
19.00 - 20.00	Cycle
20.15 - 21.15	BRN
20.30 – 21.45	Yin Yoga

### DINSDAG

07.00 – 13.00	Banen zwemmen
09.00 – 09.45	Aqua' Joggen
09.15 – 10.15	Fit & Shape
09.30 – 10.45	Flow Yoga
<b>10.00 – 10.45</b>	<b>Aqua' Joggen</b>
11.15 – 12.15	Senioren fitness
19.00 – 20.00	Zumba
19.00 – 20.15	Flow Yoga
19.00 - 19.45	Aqua Bootcamp
19.30 - 21.30	Banenzwemmen
<b>20.15 - 21.15</b>	<b>Jumping</b>
20.00 - 20.45	Aqua' Joggen
20.30 – 21.45	Yin Yoga

### DONDERDAG

07.00 – 13:00	Banen zwemmen
09.00 – 09.45	Aqua-aerobics
09.15 – 10.15	Zumba
<b>10.00 – 10.45</b>	<b>Aqua-aerobics</b>
10.00 – 11.15	Flow yoga
<b>10.30 – 11.30</b>	<b>Jumping</b>
19.00 – 20.00	Battle
19.00 – 20.00	Cycle
19.30 – 20.15	Aqua' Joggen
20.15 – 21.15	BRN
20.00 – 21.15	Flow Yoga
20.15 – 21.15	Aqua 9 maanden
20.30 – 21.15	Aqua Bootcamp
20.30 – 21.30	Banenzwemmen



**Vanaf 1 november 2020**

### **VRIJDAG**

09.00 – 10.00	Cycle
09.00 – 09.45	Aqua' Joggen
09.15 – 10.15	Pilates
09.30 – 10.45	Power yoga
10.00 – 13.00	Banen zwemmen
10.30– 11.30	Power
11.00 – 12.15	Yin Yoga
<b>19.30 – 20.30</b>	<b>Jumping</b>

### **ZATERDAG**

09.15 – 10.15	Zumba
09.30 – 10.30	Cycle
10.30 – 11.30	Pilates

### **ZONDAG**

08.45 – 10.00	Flow Yoga*
09.00 - 11.00	Yoga XL alleen laatste zondag van de maand*
09.00 – 11.00	Banen zwemmen
09.00 – 10.00	Cycle
09.30 – 10.30	Power
10.15 – 11:30	Yin Yoga*
10.45 – 11.30	BRN

### **ACTIVITEITEN**

Maandag	07.30 – 22.00
Dinsdag	07.30 – 22.00
Woensdag	07.30 – 22.00
Donderdag	07.30 – 22.00
Vrijdag	07.30 – 21.00
Zaterdag	08.30 – 14.30
Zondag	08.30 – 14.30

\* de laatste zondag van de maand is er een Yoga XL van 9.00-11.00 hierdoor komt de Flow en de Yin yoga te vervallen.