



LET'S
GET
FIT!

Lesrooster fitness

Geldig: 20 oktober t/m 18 december 2020

Groepslessen

Maandag

Spinning	09.00 – 10.00 uur
Yoga	10.00 – 11.00 uur
Zumba	19.00 – 20.00 uur
Spinning	20.00 – 21.00 uur

Dinsdag

Group fitness	09.00 – 09.30 uur
Zumba	09.30 – 10.30 uur
Pump your Body	19.00 – 20.00 uur
Spinning	19.00 – 20.00 uur
Yoga	20.00 – 21.00 uur
HIIT training	20.00 – 20.30 uur

Woensdag

Spinning	09.00 – 10.00 uur
Pilates	10.00 – 11.00 uur*
Zumba	19.00 – 20.00 uur
Bodysculpting	20.00 – 21.00 uur
HIIT training	20.00 – 20.30 uur

Donderdag

Group fitness	09.00 – 09.30 uur
Zumba	09.30 – 10.30 uur
Pump your Body	19.00 – 20.00 uur
Spinning	20.00 – 21.00 uur
Cardio boxing	20.00 – 21.00 uur**

Vrijdag

Spinning	09.00 – 10.00 uur
Group fitness	10.00 – 10.30 uur
Yoga	11.15 – 12.15 uur

Zondag (even week)

Zumba	10.30 – 11.30 uur***
-------	----------------------

Zondag (oneven week)

Pump Your Body	10.30 – 11.30 uur***
----------------	----------------------

* Pilates op 21 en 28 oktober vervalt. Alternatieve les op deze data: Core training 10.30 – 11.00 uur.

** Cardio Boxing op 8, 15, 22 en 29 oktober vervalt (op dinsdag 6 oktober om 20.00 uur wordt er een extra les Cardio Boxing gepland). Alternatieve les op bovenstaande data: HIIT training 20.15 – 20.45 uur.

*** Zumba start vanaf zondag 18 oktober. Pump your Body start vanaf zondag 25 oktober.

Fitness

Individueel trainen op basis van tijd (75 minuten) op één van onderstaande tijdsblokken d.m.v. online reservering, hotelgasten op basis van reservering bij de centrale receptie.

Maandag t/m vrijdag

08.00 – 21.30 uur

Tijdsblokken fitness maandag t/m vrijdag

08.00 – 09.15 uur	15.30 – 16.45 uur
09.30 – 10.45 uur	17.00 – 18.15 uur
11.00 – 12.15 uur	18.30 – 19.45 uur
12.30 – 13.45 uur	20.15 – 21.30 uur
14.00 – 15.15 uur	

Zaterdag & zondag

09.00 – 13.30 uur

Tijdsblokken fitness zaterdag & zondag

09.00 – 10.15 uur
10.45 – 12.00 uur
12.15 – 13.30 uur

Reserveren

Wegens coronamaatregelen is reserveren voor een groepsles of fitness-sessie verplicht en kan tot 2 uur van tevoren via www.debonteweever.nl/fitness. Dit geldt ook voor abonneementhouders. Print het ticket uit of laat deze zien op je telefoon.

NB Hotelgasten kunnen reserveren bij de centrale receptie.

Bekijk onze website voor een overzicht van alle maatregelen en richtlijnen

www.debonteweever.nl