



Rooster Groepslessen vanaf 15 januari 2012

LR-01 Groepsles 15-01-2012 v01

Maandag	activiteit	zaal	instructor
09.30	CX 30 - Worx	4	Wendy
10.00	Circuit 1	1	Irene
10.00	Callanetics	4	Wendy
16.00	Kidsfit 8 t/m 12	1	Mendy
17.50	Body-pump	4	Mendy
19.00	Circuit 2	1	Irene
19.00	Spinning	2	Eric
19.00	CX 30 - Worx	3	Mendy
19.30	Callanetics	3	Mendy
19.30	Bkick	4	Marloes
19.30	Aqua-Aerobics	zw	Maud
20.00	Circuit 2	1	Irene
20.20	Body-Balance	3	Nannette
20.30	RPM	2	Berend
20.30	CX 30 - Worx	4	Marloes

Dinsdag	activiteit	zaal	instructor
09.30	Zumba	4	Samanthika
10.00	Circuit 1	1	Marloes
10.30	Aqua-Fit	zw	Samanthika
16.30	HipHop 9 t/m 12	4	Tim
17.00	Jeugdfitness 13 t/m 16	1	Tom
17.30	HipHop 12 t/m 15	4	Tim
18.40	Zumba	3	Lisette
19.00	Circuit 2	1	Maud
19.00	RPM	2	Berend
19.00	CX 30 - Worx	4	Mendy
19.30	Aerobic	3	Mendy
19.30	Body-Pump	4	Wendy
20.00	Circuit 2	1	Maud
20.20	Callanetics	3	Mendy
20.30	Xco	4	Wendy

Woensdag	activiteit	zaal	instructor
09.00	Body-Pump	4	Mendy
09.30	Ukkepuk zwemmen	zw	Marlot
10.00	Circuit 1	1	Mendy
10.00	Body-Balance	3	Irene
16.15	Aqua-Kids met dipl.A	zw	Marco
17.30	Circuit 2	1	Ramon
18.40	Callanetics	4	Marloes
19.00	Spinning	2	Eric
19.30	Zumba	3	Lisette
19.30	Bkick	4	Marloes
19.30	Aqua-Aerobic	zw	Maud
20.20	Body-Balance	3	Nannette
20.30	CX 30 - Worx	4	Lisette

Donderdag	activiteit	zaal	instructor
09.00	Combi-les	3	Mendy
09.00	Xco	4	Wendy
10.00	Circuit-les 1	1	Mendy
10.30	Aqua-Fit	zw	Wendy
16.30	Kids-Fit 8 t/m 12	4	Mendy
19.00	Spinning	2	Nicole
19.00	CX 30 - Worx	4	Mendy
19.30	Callanetics	3	Marloes
19.30	Zumba	4	Samanthika
20.20	Body-Pump	4	Nicole
20.30	CX 30 - Worx	3	Marloes

Vrijdag	activiteit	zaal	instructor
09.00	Callanetics	4	Samanthika
10.00	Zumba	4	Samanthika
16.30	Jeugd fitness 13 t/m 16	1	Ramon
16.30	HipHop 12 t/m 17 voor gevorderden	4	Tim
19.00	Xco	4	Wendy

Zaterdag	activiteit	zaal	instructor
09.00	Circuit-les 1	1	Marl./ Irene
10.00	Tae-Bo	4	Marl./ Irene

Zondag	activiteit	zaal	instructor
10.00	Spinning	2	Eric
10.00	Body-Pump	4	*
	* Lisette / Mendy / Nicole		
11.00	Body-Balance	3	Nan./ Irene
11.00	CX 30 - Worx	4	Mendy

www.trifora.nl

Tel. 053-43 44 748

info@trifora.nl

* Het rooster is standaard 12 weken geldig. Indien de bezoekers aantallen in een les afnemen kunnen wij deze les(sen) wijzigen.



Openingstijden vanaf 15 januari 2012

Fitnesszaal	Wellnessruimte	Racketbanen
Ma t/m Vr 08.30 tot 22.00 Zaterdag 09.00 tot 13.00 Zondag 09.00 tot 15.00	Ma t/m Do 08.30 tot 22.30 Vrijdag 08.30 tot 22.00 Zaterdag 09.00 tot 13.00 Zondag 09.00 tot 15.00	Ma t/m Do 08.30 tot 23.00 Vrijdag 08.30 tot 22.00 Zaterdag 09.00 tot 13.00 Zondag 09.30 tot 15.00
Kidsopvang	Horeca	Keuken
Ma t/m Vr 08.30 tot 12.00 Zaterdag 09.00 tot 12.00 Zondag 09.45 tot 13.00	Ma t/m Do 09.00 tot 01.00 Vrijdag 09.00 tot 24.00 Zaterdag 09.00 tot 13.00 Zondag 09.30 tot 15.00	Ma t/m Do 09.00 tot 01.00 Vrijdag 09.00 tot 24.00 Zaterdag 09.00 tot 12.30 Zondag 09.30 tot 14.30
Kleedkamer / Douches		
Ma t/m Do 08.30 tot 23.00 Vrijdag 08.30 tot 22.00 Zaterdag 09.00 tot 13.00 Zondag 09.00 tot 15.00		

* Het rooster is standaard 12 weken geldig. Indien de bezoekers aantallen in een les afnemen kunnen wij deze les(sen) wijzigen.