

LESROOSTER PER 1 JANUARI 2012

DEUR OPEN MA TM ZA OM 8.45 / ZO 9.45

Maandag

09.00-10.00	spinning
10.00-11.00	callanetics
17.45-18.45	steps
18.45-19.45	callanetics
19.45-20.45	spinning
20.00-21.00	zaktraining non contact

Dinsdag

09.30-10.30	callanetics
10.30-11.00	buik, buik, buik
17.30-18.30	zumba
18.45-19.45	kickboksen techniek
19.00-20.00	spinning
20.00-21.00	steps

Woensdag

09.00-10.00	callanetics
10.00-10.30	buik, buik, buik
10.00-11.00	spinning
17.30-18.30	pilates
18.30-19.30	callanetics
19.30-20.30	steps
20.30-21.30	spinning

Donderdag

09.30-10.30	callanetics
18.30-19.30	callanetics
19.30-20.30	spinning
19.30-20.30	zaktraining non contact
20.30-21.30	pump

Vrijdag

09.30-10.30	callanetics/pilates
19.00-20.00	spinning
19.00-20.00	kickboksen beginners
20.00-21.00	kickboksen wedstrijdgroep

Zaterdag

09.00-10.00	spinning
10.00-11.00	callanetics
11.00-12.00	steps

Zondag

10.00-11.00	callanetics
11.00-12.00	pilates

BESTEVAERSTRAAT 51 - 1812 PB - ALKMAAR - 072-5121224

WWW.GYMALKMAAR.NL - INFO@GYMALKMAAR.NL

PER 1.1.2012 ZIJN WIJ GEVESTIGD AAN DE BESTEVAERSTRAAT 51 TE ALKMAAR.

- 0 GRATIS PARKEREN
- 0 GEVESTIGD OP DE BEGANE GROND
- 0 BUSHALTE LIJN 2, 3 EN 4 VOOR DE DEUR!

- 0 HET HELE PAND HEEFT EEN FACELIFT ONDERGAAN EN IS FRIS EN LICHT
- 0 WIJ INTRODUCEREN EEN NIEUW CONCEPT, RECHTSTREKS UIT AMERIKA
- 0 HET VERTROUWDE LESROOSTER VOOR BEWEGEN OP MUZIEK, SPINNING EN FITNESS MET UW EIGEN INSTRUCTEURS!!!

