

WIP

| Programma | 25 september t/m 1 oktober 2023

Iedere dag

- Gebak bij de koffie/thee
- Gratis sportdank
- Kans op VIP prijzen (vul bij ieder bezoek een lot in)
- Gratis een introduc e meenemen
- Altijd wat gezonds te snacken
- Elke dag techniek training, 10.15 u, 16 u en 19.30 u
- Begin viering 40 jarig jubileum



Maandag 25-9

09:15 - 10:00	Kettlebelt training
10:00 - 11:00	Yoga: ontspanning van het zenuwstelsel
18:15 - 18:45	Informatie: Voeding en Personal training
19:00 - 21:00	Smoothies Bar

Dinsdag 26-9

10.30 - 11.00	Techniektraining zwemmen
19:00 - 19:45	HIIT* (eenmalig i.p.v. Crossgym. Groepszaal 1)
20:00 - 21:45	Aqua bootcamp
18:30 - 22:00	Extra lange sauna avond



Woensdag 27-9

Be Active dag!

09.15-10.00	Steps (basis les, maak kennis met een step les)
16:00 - 17:00	Kidsfitness. Neem je vriendje of vriendinnetje mee!
18.15 - 19.00	Boks fit jeugd (leeftijd 14-17 jaar)
18:30 - 19:00	Booty training* (Groepszaal 1)

Donderdag 28-9

10.15 - 11.15	Weerbaarheidstraining
18:15 - 18:45	Informatie: Voeding en Personal training
19:00 - 20:00	The best of Club Power
20:30 -	"Gezonde" borrelhapjes

Vrijdag 29-9

10.00 - 10:30	Booty training
---------------	----------------

Zaterdag 30-9

09:00 - 13:00	Ouder & kind sporten – neem uw zoon/dochter mee en geniet samen van het All-in abonnement (kids van 8 t/m 14 jaar oud gratis)
---------------	---



* Reserveren via het ClubPortaal