

# Zelfstandige fitness

	Van	Tot	Zaal
Maandag	07:00 uur	08:00 uur	OCA zaal
	07:00 uur	09.30 uur	Stuivesant zaal
	13:30 uur	14:00 uur	OCA zaal
	16:30 uur	19:00 uur	Stuivesant zaal
	16:00 uur	19:00 uur	OCA zaal
Dinsdag	07:00 uur	09:00 uur	OCA zaal
	07:00 uur	08:00 uur	Stuivesant zaal
	10:30 uur	13:00 uur	OCA zaal
	15:00 uur	16:00 uur	OCA zaal
	17:00 uur	19:00 uur	Stuivesant zaal
	18:00 uur	21:00 uur	OCA zaal
Woensdag	07:00 uur	09:00 uur	Stuivesant zaal
	07:00 uur	08:00 uur	OCA zaal
	11:30 uur	14:00 uur	OCA zaal
	12:30 uur	15:30 uur	Stuivesant zaal
	17:30 uur	18:00 uur	Stuivesant zaal
	16:00 uur	20:00 uur	OCA zaal

Donderdag	07:00 uur	09:00 uur	OCA zaal
	07:00 uur	09:30 uur	Stuivesant zaal
	12:30 uur	13:00 uur	OCA zaal
	14:00 uur	16:00 uur	OCA zaal
	15:00 uur	19:00 uur	Stuivesant zaal
	18:00 uur	21:00 uur	OCA zaal

Vrijdag	07:00 uur	09:00 uur	Stuivesant zaal
	07:00 uur	08:00 uur	OCA zaal
	11:30 uur	13:00 uur	OCA zaal
	16:00 uur	18:00 uur	OCA zaal
	16:00 uur	18:00 uur	Stuivesant zaal
Zaterdag	09:00 uur	12:00 uur	OCA zaal

Zelfstandig fitness is trainen zonder begeleiding, daarop is het tarief ook gebaseerd. Indien u begeleiding wenst, kunt u dat bespreken met een therapeut er kan dan gekeken worden of u een ander programma kunt volgen, waarin wel begeleiding zit.

Houdt u zich alstublieft aan de tijden.