

vrije trainingstijden

Wanneer er geen groepstraining gegeven wordt, kunt u in onze trainingszaal vrij trainen.

De tijden dat de zaal bezet is en u dus niet vrij kunt trainen zijn in onderstaande tabel met verschillende kleuren en tekst weergegeven

tijdstip		maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	
8.00	8.30						MF= medisch fitness SF=slimfit
8.30	9.00				MF/SF		nekgroep/ruggroep in overleg
9.00	9.30	MF/SF	MF/SF		MF/SF	MF/SF	KFT=kinderfysiotherapie
9.30	10.00	MF/SF	MF/SF			MF/SF	
10.00	10.30					MF/SF	
10.30	11.00					MF/SF	
11.00	11.30						
11.30	12.00						
12.00	12.30						
12.30	13.00						
13.00	13.30	longgroep	longgroep	KFT	longgroep	KFT	
13.30	14.00	longgroep	longgroep	KFT	longgroep	KFT	
14.00	14.30	longgroep		KFT	longgroep		
14.30	15.00	longgroep		KFT	longgroep		
15.00	15.30						
15.30	16.00						
16.00	16.30						
16.30	17.00						
17.00	17.30				ruggroep		
17.30	18.00				ruggroep		
18.00	18.30		ruggroep		MF/SF		
18.30	19.00		ruggroep	gesloten	MF/SF	in overleg	
19.00	19.30	nekgroep	MF/SF	gesloten	MF/SF	in overleg	
19.30	20.00	nekgroep	MF/SF	gesloten	MF/SF	in overleg	
20.00	20.30	MF/SF	MF/SF	gesloten	MF/SF	in overleg	
20.30	21.00	MF/SF	MF/SF	gesloten	MF/SF	gesloten	
21.00	21.30	gesloten	gesloten	gesloten	gesloten	gesloten	

De nek- en ruggroep (op maandag, dinsdag en donderdag) zijn incidentele groepen.

Als deze groepen niet trainen is de zaal beschikbaar om vrij te trainen. Vraag even bij ons na of de zaal vrij is.