

Elke ochtend kinderopvang van 08:45 – 11:30 uur.

	Sportzaal 1	Sportzaal 3/4 (1 ^e verdieping)	Cardio Fitnesszaal	Sportzaal 2
Maandag	09:00 – 10:00 Comby Attack 10:00 – 10:15 Buiksessie 18:00 – 19:00 Comby Attack 19:00 – 20:00 Body Pump® 20:00 – 21:00 Body Step® 21:00 – 22:00 Zumba®	18:30 – 18:55 Buiksessie 19:00 – 20:00 Body Vive® 20:00 – 21:00 Body Shape	10:15 – 12:15 Specifieke (medische) begeleiding op afspraak 19:00 – 21:00 Begeleiding	09:15 – 10:15 Comby Fit 10:15 – 11:15 Comby Fit 19:00 – 20:00 Comby Fit 20:00 – 21:00 Comby Fit 21:00 – 22:00 Comby Fit
Dinsdag	09:00 – 10:00 Body Shape 10:00 – 11:00 Body Pump® 19:00 – 20:00 Body Step® 20:00 – 21:00 Body Jam® 21:00 – 22:00 Ju Jitsu		09:00 – 11:30 Begeleiding 19:00 – 21:30 Begeleiding	09:15 – 10:15 Comby Fit 18:00 – 19:00 RPM®/Spinning 19:00 – 20:00 RPM®/Spinning 20:00 – 21:00 Dames Fitness
Woensdag	09:00 – 10:00 Zumba® 10:00 – 11:00 Comby Attack 19:00 – 20:00 Body Shape 20:00 – 21:00 Comby Attack 21:00 – 22:00 Zumba®	09:30 – 09:50 HipNThigh® 10:00 – 10:25 Buiksessie 18:30 – 18:55 Buiksessie 19:00 – 19:20 HipNThigh® 19:30 – 19:45 Buiksessie 20:15 – 21:15 Body Vive®	09:00 – 11:30 Begeleiding 19:00 – 21:30 Begeleiding	09:00 – 10:00 RPM®/Spinning 19:00 – 20:00 RPM®/Spinning 20:00 – 21:00 Comby Fit 21:00 – 22:00 Comby Fit
Donderdag	09:15 – 10:15 Body Shape 10:15 – 11:15 Body Vive® 19:00 – 20:00 Body Shape 20:00 – 21:00 Body Pump® 21:00 – 22:00 Ju Jitsu	18:30 – 18:55 Buiksessie 19:00 – 19:20 HipNThigh® 19:30 – 20:30 Comby Circuit 20:30 – 21:15 Ski Fit (t/m 25-2-10)	09:00 – 11:30 Begeleiding 19:00 – 21:00 Begeleiding	09:15 – 10:15 Comby Fit 10:15 – 11:15 Comby Fit 19:00 – 20:00 Comby Fit 20:00 – 21:00 RPM®/Spinning
Vrijdag	09:15 – 10:15 Body Shape 10:15 – 11:15 Body Pump® 13:30 – 14:30 Body Vive® 18:30 – 19:30 Comby Attack 19:30 – 19:55 Buiksessie 20:00 – 21:00 Judo 12+		09:00 – 12:00 Specifieke (medische) begeleiding op afspraak	09:00 – 10:00 RPM®/Spinning 18:30 – 19:30 G-Fitness 20:00 – 21:00 Comby Fit
Zaterdag	11:45 – 12:45 Comby Attack			09:00 – 10:00 Comby Fit 10:00 – 11:00 Comby Fit
Zondag	10:15 – 11:15 Body Shape 11:30 – 12:30 Body Pump®	10:30 -11:30 Body Jam®		09:00 – 10:00 RPM®/Spinning

FITNESSBEGELEIDING

Op ons lesrooster staan begeleidingsuren in de fitnesszaal. Buiten deze uren is het mogelijk een persoonlijke afspraak te maken. Wij helpen u graag bij het opstellen en begeleiden van uw trainingsschema. U kunt bij de receptie terecht voor het maken van een afspraak of uw naam, telefoonnummer en emailadres achterlaten. Wij nemen dan contact met u op voor een afspraak op maat!

Extra lessen en cursussen

Kijk op www.combysport.nl naar de laatste nieuwe lessen en cursussen!



Fit!vak

Ook voor (sport)massage!