



## GROEPSLESROOSTER OKTOBER

Reserveren voor groepslessen via de website, NLG app of telefonisch  
<https://nlgroep.nl/nlg-lobith/groepslessen-lobith/>

Jan van Kleefstraat 1  
 T: (0316) 820 364  
 E: info@nlglobith.nl  
 I: www.nlglobith.nl

### OPENINGSTIJDEN FITNESS

Ma t/m Do 08:00 - 22:00 uur  
 Vrijdag 08:00 - 21:00 uur  
 Zaterdag 08:00 - 14:00 uur  
 Zondag 09:00 - 14:00 uur

MAANDAG	
GROTE ZAAL	
TIJD	LES
09:00 - 10:00	Buik Billen Benen
10:00 - 11:00	Hula Hoop
18:00 - 19:00	Yoga
19:00 - 20:00	Power
CIRCUIT TRAINING TENT	
TIJD	LES
09:30 - 10:15	Easy Fit
DOJO	
TIJD	LES
19:00 - 20:00	Bokszak training
ZWEMBAD	
TIJD	LES
08:00 - 12:00	Recreatief zwemmen
15:15 - 18:15	Zwemles ABC*
18:30 - 19:15	AquaRobics
19:15 - 20:00	AquaRobics
20:15 - 22:00	Recreatief zwemmen

DINSDAG	
GROTE ZAAL	
TIJD	LES
18:00 - 19:00	Step/BBB
19:00 - 19:45	C Flex
19:45 - 20:30	X Core/BRN
20:30 - 21:15	Jumping
CIRCUIT TRAINING TENT	
TIJD	LES
09:00 - 10:00	Challenge
DOJO	
TIJD	LES
17:00 - 18:00	Kickboksen 5-15 jr
SPINNING TENT	
TIJD	LES
19:00 - 20:00	Spinning
ZWEMBAD	
TIJD	LES
08:00 - 09:00	Recreatief zwemmen
09:00 - 09:30	Peuter Survival*
09:30 - 10:00	Baby & Peuter
10:00 - 11:00	Banen zwemmen
11:00 - 11:45	AquaVitaal
14:45 - 18:15	Zwemles ABC*
18:45 - 19:15	Aqua Bootcamp
20:00 - 22:00	Recreatief zwemmen

WOENSDAG	
GROTE ZAAL	
TIJD	LES
09:00 - 09:45	X Core/BRN
10:00 - 11:00	Yoga
18:30 - 19:30	Zumba
DOJO	
TIJD	LES
17:00 - 18:00	Karate 5-15 jr
18:00 - 19:00	Karate 5-15 jr  advanced
19:00 - 20:00	Bokszak Training
20:00 - 21:00	Kickboksen
ZWEMBAD	
TIJD	LES
08:00 - 09:00	Recreatief zwemmen
09:00 - 09:45	AquaVitaal
10:00 - 10:45	AquaVitaal
16:00 - 17:00	Kids Fitness 5-15 jr
18:15 - 19:00	Doelgroep
19:15 - 20:00	AquaRobics
20:00 - 22:00	Recreatief zwemmen

Neem de veiligheids- en hygiene maatregelen van het RIVM in acht

Houd 1,5 meter afstand van elkaar en sport binnen de aangegeven vakken



# GROEPSLESROOSTER OKTOBER

Reserveren voor groepslessen via de website, NLG app of telefonisch  
<https://nlgroep.nl/nlg-lobith/groepslessen-lobith/>

Jan van Kleefstraat 1  
 T: (0316) 820 364  
 E: info@nlglobith.nl  
 I: www.nlglobith.nl

## OPENINGSTIJDEN FITNESS

Ma t/m Do 08:00 - 22:00 uur  
 Vrijdag 08:00 - 21:00 uur  
 Zaterdag 08:00 - 14:00 uur  
 Zondag 09:00 - 14:00 uur

DONDERDAG	
GROTE ZAAL	
TIJD	LES
09:00 - 10:00	Challenge
18:00 - 18:45	Jumping
19:00 - 19:45	Hula Hoop
20:00 - 21:00	Power
CIRCUIT TRAINING TENT	
TIJD	LES
09:00 - 10:00	Challenge
GROTE ZAAL	
TIJD	LES
18:00 - 19:00	Streetdance 6-8 jr 🧑🧑
19:00 - 20:00	Streetdance 9-12jr 🧑🧑
SPINNING TENT	
TIJD	LES
19:00 - 20:00	Spinning
ZWEMBAD	
TIJD	LES
10:30 - 11:15	AquaVitaal
14:45 - 18:15	Zwemles ABC*

VRIJDAG	
GROTE ZAAL	
TIJD	LES
09:00 - 10:00	Buik Billen Benen
10:00 - 11:00	Zumba
18:00 - 19:00	Streetdance 12-16 jr 🧑🧑
CIRCUIT TRAINING TENT	
TIJD	LES
19:00 - 20:00	Challenge
DOJO	
TIJD	LES
10:00 - 11:00	Yoga
18:00 - 19:00	Kickboksen 5-15 jr 🧑🧑
DOJO	
TIJD	LES
19:00 - 20:00	Kickboksen
ZWEMBAD	
TIJD	LES
08:00 - 12:00	Recreatief zwemmen
15:15 - 17:30	Zwemles ABC*
17:30 - 18:15	Watertrappers 🧑🧑

ZATERDAG	
GROTE ZAAL	
TIJD	LES
10:15 - 11:15	Streetdance 6-9 jr 🧑🧑
DOJO	
TIJD	LES
08:30 - 09:15	Tuimeljudo 3-5 jr 🧑🧑
09:15 - 10:15	Judo 6-10 jr 🧑🧑
10:15 - 12:00	Karate 5-15 jr 🧑🧑
ZWEMBAD	
TIJD	LES
08:00 - 15:00	Zwemles ABC*

ZONDAG	
GROTE ZAAL	
TIJD	LES
09:00 - 09:45	Jumping
11:00 - 12:00	Power
SPINNINGZAAL	
TIJD	LES
10:00 - 11:00	Spinning
ZWEMBAD	
TIJD	LES
10:30 - 14:00	Recreatief zwemmen

Neem de veiligheids- en hygiëne maatregelen van het RIVM in acht  
 Houd 1,5 meter afstand van elkaar en sport binnen de aangegeven vakken