

Zomerrooster

06 juli t/m 15 augustus 2020

maandag	8.30-12.00	en	16.00-22.00
dinsdag			16.00-22.00
woensdag	8.30-12.00	en	16.00-22.00
donderdag	8.30-11.00	en	16.00-22.00
vrijdag	8.30-12.00	en	16.00-21.30



Walperterwei 41H
8731 CD Wommels
tel. 0515 425612

www.sportcentrumakkermans.nl

- > De lessen gaan door bij een minimum aantal van 3 sporters!
- > Bij 3 is er een halve les,
- > bij 2 of minder krijgt u 'n alternatief aangeboden

maandag	9.00-9.45	Spinning	(geen les op 27/7)
	8.45-9.00	Hiit buiten (even melden bij fitness instructeur)	
	19.30-20.30	Power	(geen les 20/7 en 27/7)

dinsdag	17.30-18.15	kick en punch (8 jaar +)	(geen les 28/7 en 4/8)
	18.45-19.30	spinn en cross(8 jaar +)	(Hiit 28/7 en 4/8)
	19.30-20.30	TBF	(geen les op 28/7)
	20.00-20.30	Hiit buiten	
	20.30-21.00	Boksen	(geen les 28/7 en 4/8)
	19.45-20.30	spinning	(geen les op 28/7 en 4/8)

woensdag	9.00-10.00	TBF	(geen les op 29/7)
	8.45-9.30	Hiit buiten (even melden bij fitness instructeur)	
	10.15-11.00	kinderdans (t/m 8 jaar)	(geen les 29/7 en 5/8)
	17.00-18.00	JEUGD JUDO in Wommels	
	18.00-18.30	core training wedstrijdjudoka's	
	18.30-20.00	judo wedstrijdrijdtraining geboren in 2010 en eerder	
	20.00-21.00	judo volwassenen	
	19.30-20.30	Pilates	(geen les op 22/7 en 29/7)
	20.30-21.30	Piloxing	(geen les op 22/7 en 29/7)

donderdag	8.45-9.30	Hiit buiten (even melden bij fitness instructeur)	
	11.00-11.45	gym (t/m 8 jaar)	(geen les 16/7 en 23/7 en 30/7)
	18.30-19.30	freerunning	(geen les 29/7 en 5/8)
	19.45-20.15	Hiit buiten	
	19.30-20.30	Zumba	(geen les op 23/7 en 30/7)
	20.30-21.00	Boksen	(geen les 22/7 en 29/7)

vrijdag	8.45-9.30	Hiit buiten (even melden bij fitness instructeur)	
	09.30-10.30	Pilates	(geen les 17-24-31 juli)
	18.00-20.00	judowedstrijdtr.+core Wommels	

TEAM AKKERMANS WENST U EEN FIJNE ZOMER!

Jeugdlessen

Iedere week zijn er jeugdactiviteiten! Ben je lid? Kom mee doen!
Vervelen hoeft dus niet in de vakantie, blijf sportief!

kick en punch (8jr+) (niet op 28/7 EN 4/8)	17.30 -18.15 uur op dinsdag in Wommels
spinn en cross (8jr+) (niet op 28/7 en 4/8)	18.45 -19.30 uur op dinsdag in Wommels
kinderdans (t/m 8 jr) (niet op 29/7 en 5/8)	10.15-11.00 uur op woensdag in Wommels
Jeugd Judo in Wommels	17.00-18.00 uur op woensdag in Wommels
wedstrijdjudo (geb. 2010 en eerder)	18.00-20.00 uur op woensdag in Wommels
Gym (t/m 7 jaar) (geen les 16-23-30 juli)	11.00-11.45 uur op donderdag in Wommels
Freerunning (geen les 29/7 en 5/8)	18.30-19.30 uur op donderdag in Wommels
wedstrijdjudo	18.00-20.00 uur op vrijdag in Wommels

Voor iedereen is er na afloop drinken!

Team Akkermans

Wenst u een fijne zomer!



Nog geen lid? Start nu met een zomerpakket!
7 redenen om een zomerpakket te nemen

1. Gebruik het zomerpakket om fit aan je nieuwe sport-seizoen te starten.
2. Gebruik het zomerpakket om vet te verbranden
3. Gebruik het zomerpakket om je niet te vervelen in de zomer
(iedere dag een jeugd activiteit vanaf 8 jaar en fitness en groepslessen!)
4. Gebruik het zomerpakket ter ondersteuning van je zomersporten
5. Gebruik het zomerpakket om je spieren te vergroten
6. Gebruik het zomerpakket om Sportcentrum Akkermans te leren kennen
7. Gebruik het zomerpakket om NU te starten aan jouw gezonde toekomst

Kijk op: www.sportcentrumakkermans.nl en start NU!

TEAM AKKERMANS WENST U EEN FIJNE ZOMER!

