

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	WEEKEND
<b>Fitness</b>	<b>Fitness</b>	<b>Fitness</b>	<b>Fitness</b>	<b>Fitness</b>	<b>Fitness</b>
8.30-12.00 15.30-22.00	15.30-22.00	8.30-12.00 15.30-22.00	8.30-12.00 15.30-22.00	8.30-12.00 15.30-21.30	zaterdag (okt t/m mrt) 10.00-12.00
8.45 HiiT buiten		8.45 HiiT buiten	8.45 HiiT buiten	8.45 HiiT buiten	zondag(sept t/m mrt) 12.00-14.00
	20.00 HiiT buiten	18.00 HiiT buiten	19.45 HiiT buiten	18.00 HiiT buiten	
<b>aerobicszaal</b>	<b>aerobicszaal</b>	<b>aerobicszaal</b>	<b>aerobicszaal</b>	<b>aerobicszaal</b>	<b>aerobicszaal</b>
8.30-9.00 bewegen op muziek (v.a. sept.)		9.00-10.00 Total Body Fun 9.30-10.30 Sociaal vitaal	8.45-9.30 uur peutergym	9.00-10.00 Pilates 10.00-11.00 Pilates	zat.9.30-10.00 uur benen en billen (okt. t/m mrt)
		14.45 - 15.30 kids swing(bo gr.1 t/m 3)	14.30-15.15 kleutergym (bo gr 1 t/m 3)		
	17.30-18.20 ( in dojo 2) Kick en Punch	15.30-16.15 Funky Kids (bo gr. 4 t/m 6)	15.15-16.00 Sport-Mix(bo gr 3 t/m 5)		
		17.30-18.00 Core training judo			
19.30-20.30 Power	19.30-20.30 Total Body Fun	19.30-20.30 Pilates	18.30-19.25 ( in dojo 2) Move Free (Running)		
	20.30-21.00 core -training v.a. sept.	20.30-21.30 Piloxing	19.30-20.30 ZUMBA		
<b>YOGA ZAAL</b>	<b>YOGA ZAAL</b>	<b>YOGA ZAAL</b>	<b>YOGA ZAAL</b>	<b>YOGA ZAAL</b>	<b>YOGA ZAAL</b>
10.00-11.00 Yoga-cursus		8.30-9.30 uur Yin Yoga			
20.30-21.30 Yoga	19.30-20.30 Yoga	10.00-11.00 uur Yin Yoga	19.30-20.30 Yoga		
<b>dojo 1</b>	<b>dojo 1</b>	<b>dojo 1</b>	<b>dojo 1</b>	<b>dojo 1</b>	<b>dojo</b>
		15.15-16.00 judo ( b.o. gr 1 t/m 4)	17.30-18.30 judo ( b.o.gr 5 t/m 8)	16.30-17.30 uur judo sel.u10 u12	
		16.00-17.00 judo ( b.o. gr 5 t/m 7)	18.30-19.30 judo(b.o.gr 8 en v.o)	17.30-18.00 Core training judo	
14.45 - 15.45 judo ( b.o.gr 4 t/m 7)		17.00-18.00 Judo sel. U12	19.45-20.15 HiiT buiten	18.15- 19.30 judo sel. u12 u15	
		18.15-19.45 judo selectie u12 en u15	20.15-20.30 buikspierkwartier	19.30-20.30 judo 16 jr en ouder	
	20.00-20.30 HiiT buiten	19.45-20.45 judo sel. U18 en ouder	20.30-21.00 core -train. v.a.sept.		
	20.35-21.05 (in dojo 2) Knock-out/boksen	19.45-20.45 JUDO Volwassenen	20.35-21.05 (in dojo 2) Knock-out/boksen		
<b>spinningzaal</b>	<b>spinningzaal</b>	<b>spinningzaal</b>	<b>spinningzaal</b>	<b>spinningzaal</b>	<b>spinningzaal</b>
9.00-9.45 spinning	18.45-19.30 Jeugd spin en Cros				
	19.45- 20.30 spinning		19.45- 20.30 spinning (v.a.okt)		

[www.sportcentrumakkermans.nl](http://www.sportcentrumakkermans.nl)

## BUITENLOCATIES

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
<b>SNEEK</b> <b>JUDO</b> Sporthal de Spil	<b>MANTGUM</b> in de school <b>JUDO</b>		<b>HARLINGEN</b> <b>JUDO Noorderlicht</b>	
15.30-16.30 uur groep 1 t/m 4	16.15 -17.00 uur groep 1 t/m 4		14.45-15.30 uur groep 1 t/m 4	
16.30-17.30 uur groep 5 en ouder	17.00-17.50 uur groep 4 t/m 6		15.30-16.30 uur groep 5 en ouder	
	17.50-18.50 uur groep 7 en ouder			

jeugdlessen

buiten activiteiten

nieuwe activiteiten

lessen op locaties buiten Wommels

