

Aangepast zomerrooster groepslessen en openingstijden Vital Centre Raalte en Heino (23 juli t/m 2 september)

Raalte

In week 32 (van 6 t/m 12 augustus) is Vital Centre Raalte gesloten. Je kunt deze week wel trainen bij Vital Centre Heino. In juli en augustus is het niet nodig om je aan- of af te melden voor de lessen, m.u.v. megawalk. Vanaf september gaat het normale rooster weer van start en gaat het reserveren/afmelden weer in.

LESROOSTER

Maandag	
09.15-10.05 uur	Megawalk
10.00-10.50 uur	Bodyshape
18.15-19.05 uur	Megawalk
18.30-19.20 uur	Vital Aqua
18.30-19.20 uur	BodyBalance vervalt 20 aug
19.00-19.50 uur	Ultimate work out
19.30-20.20 uur	BodyPump
20.00-20.50 uur	Bodyshape

Dinsdag

18.30-19.20 uur	BodyAttack
19.00-19.50 uur	Vital Aqua
19.15-20.05 uur	Megawalk
19.30-20.20 uur	BodyPump
19.30-20.20 uur	Boxing gemengd

Woensdag

09.00-09.50 uur	Vital Aqua
09.00-09.50 uur	BodyBalance vervalt 15 aug
09.00-09.50 uur	BodyPump
09.15-10.05 uur	Megawalk
10.00-10.50 uur	Bodyshape
18.15-19.05 uur	Megawalk
18.30-19.20 uur	BodyJam
19.00-19.50 uur	Bodyshape
19.00-20.30 uur	Loopscholing
19.30-20.20 uur	BodyCombat
20.00-20.50 uur	Vital Zumba

Donderdag

09.15-10.00 uur	Megawalk vervalt 16 aug
10.00-10.50 uur	Summer work-out vervalt 16 aug
19.00-19.45 uur	Vital Aqua vervalt 23 aug
19.00-19.50 uur	BodyAttack vervalt 23 aug
19.00-19.50 uur	Megawalk combi vervalt 23 aug
19.30-20.20 uur	BodyStep vervalt 23 aug
20.00-20.50 uur	BodyBalance vervalt 23 aug

Vrijdag

10.00-10.50 uur	Vital Zumba
19.00-19.50 uur	BodyPump

Zaterdag

09.00-10.30 uur	Loopscholing
09.15-10.05 uur	Megawalk
10.00-10.50 uur	Ultimate work out
11.00-11.50 uur	BodyAttack

Zondag

10.00-10.50 uur	Megawalk vervalt 19+26 aug
11.00-11.50 uur	BodyBalance vervalt 19+26 aug

CARDIO CIRCUIT TRAINING

Maandag	09.00-10.00 uur
	20.30-21.30 uur
Dinsdag	19.00-20.00 uur
Woensdag	20.00-21.00 uur
Donderdag	20.00-21.00 uur

V

SPINNING

Maandag	10.15-11.05 uur	wattage
	18.00-18.50 uur	
	19.30-20.20 uur	
Dinsdag	09.00-09.50 uur	met oefeningen
	19.30-20.20 uur	wattage/fun
Woensdag	19.00-19.50 uur	
Donderdag	09.30-10.20 uur	met oefeningen
	18.00-18.50 uur	met oefeningen
	19.30-20.20 uur	wattage vervalt 23 aug
Vrijdag	19.30-20.20 uur	met oefeningen
Zaterdag	10.00-10.50 uur	

CORE TRAINING (in de fitnesszaal)

Maandag	09.30 uur / 20.00 uur
Dinsdag	09.30 uur / 20.00 uur
Woensdag	09.30 uur / 20.00 uur
Donderdag	09.30 uur / 20.00 uur
Vrijdag	09.30 uur / 20.00 uur
Zat en zon	09.30 uur

Openingstijden Vital Centre Raalte (23 juli t/m 2 september)

FITNESSZAAL tijden voor vrije training:

Maandag	08.00-22.00 uur	*
Dinsdag	08.00-22.00 uur	*
Woensdag	09.00-22.00 uur	*
Donderdag	08.00-22.00 uur	*
Vrijdag	09.00-21.00 uur	*
Zaterdag	09.00-13.00 uur	*
Zondag	09.00-13.00 uur	*

* LET OP! VANAF DIT TIJDSTIP IS VITAL CENTRE HELEMAAL GESLOTEN! Wil je gebruik maken van sauna of zwembad, houd hier dan rekening mee.

ZWEMBAD tijden:

Ma / Di / Do	08.00-22.00 uur	*
Woensdag	09.00-22.00 uur	*
Vrijdag	09.00-21.00 uur	*
Zaterdag	09.00-13.00 uur	*
Zondag	09.00-13.00 uur	*

* LET OP! Gedurende de zomerperiode zal op ma/di/do/vr/za & zo ochtend het zwembad gedeeltelijk gebruikt worden voor de zwemlessen. Vanaf ± 13.00 uur is het zwembad voor de rest van de dag helemaal vrij te gebruiken

De sauna's hebben ± 45 minuten nodig om warm te worden
Ze worden iedere ochtend direct aangezet

KINDEROPVANG GEDURENDE DEZE PERIODE:

ALLEEN OP MAANDAG EN WOENSDAG OCHTEND

Heino

In week 33 (van 13 t/m 19 augustus) is Vital Centre Heino gesloten. Je kunt deze week wel trainen bij Vital Centre Raalte. In juli en augustus is het niet nodig om je aan- of af te melden voor de lessen. Vanaf september gaat het normale rooster weer van start en gaat het reserveren/afmelden weer in.

LESROOSTER

Maandag	
09.00-09.50 uur	Bodyshape
19.00-19.50 uur	BodyAttack
20.00-20.50 uur	Bodyshape
Dinsdag	
10.00-10.50 uur	Vital Zumba
16.00-16.50 uur	Vital4Kids vervalt juli + aug
18.30-19.20 uur	BodyPump
19.30-20.20 uur	BodyAttack

Woensdag

09.00-09.50 uur	Bodyshape
15.30-16.20 uur	Vital4Kids 1. Dance 8+ vervalt juli + aug
16.30-17.20 uur	Vital4Kids 2. Dance 8+ vervalt juli + aug
20.00-20.50 uur	BodyBalance

Donderdag

09.00-09.50 uur	BodyBalance vervalt 9 aug
19.00-19.50 uur	BodyPump
20.30-21.20 uur	Vital Zumba

Zondag

10.30-11.20 uur	Bodyshape
-----------------	-----------

V

Vital4Ladies

Maandag	10.00-10.50 uur	vervalt 6 aug
----------------	-----------------	----------------------

Circuitzaal

Maandag	19.00 uur	Circuit vervalt 6 + 20 aug
	20.00 uur	Core 15 min
Dinsdag	09.00 uur	Circuit vervalt 7 + 21 aug
	18.00 uur	Jeugd circuit 11 t/m 14 jr
	19.00 uur	Circuit
	20.00 uur	Core 15 min
	20.00 uur	Circuit
Woensdag	10.00 uur	Circuit
	19.00 uur	Ultimate workout vervalt 1 + 8 aug
	20.00 uur	Core 15 min
Donderdag	09.00 uur	Circuit
	19.00 uur	Circuit vervalt 9 aug
	20.00 uur	Core 15 min
Vrijdag	20.00 uur	Core 15 min
Zondag	10.30 uur	Core 15 min

Spinning

Maandag	19.30-20.20 uur	wattage
Dinsdag	19.15-20.05 uur	vervalt juli + aug
Woensdag	19.00-19.50 uur	wattage
Donderdag	19.00-19.50 uur	
Zondag	09.30-10.20 uur	vervalt juli + aug

Openingstijden Vital Centre Heino

(23 juli t/m 2 september)

	Fitness/ Squash
Maandag	09.00-12.00 uur – 15.00-21.30 uur
Dinsdag	09.00-12.00 uur – 15.00-21.30 uur
Woensdag	09.00-12.00 uur – 15.00-21.30 uur
Donderdag	09.00-12.00 uur – 15.00-21.30 uur
Vrijdag	09.00-12.00 uur – 15.00-21.00 uur
Zaterdag	Gesloten
Zondag	09.00-13.00 uur

	Sauna
Maandag	09.00-11.45 uur – 15.00-21.45 uur
Dinsdag	09.00-11.45 uur – 15.00-21.45 uur
Woensdag	09.00-11.45 uur – 15.00-21.45 uur
Donderdag	09.00-11.45 uur – 15.00-21.45 uur
Vrijdag	09.00-11.45 uur – 15.00-20.45 uur
Zaterdag	Gesloten
Zondag	09.00-13.00 uur

	Bar/Balie/Kleedruimtes/Gebouw
Maandag	09.00-12.00 uur – 15.00-22.00 uur
Dinsdag	09.00-12.00 uur – 15.00-22.00 uur
Woensdag	09.00-12.00 uur – 15.00-22.00 uur
Donderdag	09.00-12.00 uur – 15.00-22.00 uur
Vrijdag	09.00-12.00 uur – 15.00-21.00 uur
Zaterdag	Gesloten
Zondag	09.00-13.00 uur

Kinderopvang: maandag en donderdag 9.00-11.00 uur (de dinsdag vervalt 23 juli t/m 2 september)