

ROOSTER T/M 06-07-2025

STUDIO 1

STUDIO 2

STUDIO 3

ZWEMBAD

FITNESS

START TO STEP CURSUS

ALS EEN VAN DE WEINIGE CLUBS IN LIMBURG BIEDEN WIJ NOG FREESTYLE STEPLESSEN OP HOOG NIVEAU AAN. ZIET DEZE BIJZONDERE WORKOUT ER VOOR JOU NOG NET EVEN TE FLITSEND UIT? GOED NIEUWS!

Wegens succes en op veler verzoek starten we dit voorjaar weer met Start To Step: dé stepcursus om de fijne kneepjes van het steppen onder de knie te krijgen.

- Vrijdag 4 april : 20:30-21:30 uur
- Vrijdag 11 april : 20:30-21:30 uur
- Vrijdag 18 april : 20:30-21:30 uur

LET OP

Inschrijven voor alle drie de lessen (gehele cursus) is verplicht en kan bij de Receptie vanaf 1 maart. Niet via de App! De cursus gaat door bij minimaal 10 deelnemers.

TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00	PILATES	BODYBALANCE	STEP (1/2)	BODYPUMP	STEP (2/3)	BODYPUMP	XCO
10.00	XCO LET OP TIJDSTIP						ZUMBA
10.15		BRN	XCO	BODYSHAPE	BODYPUMP	BODYATTACK	
11.00					FIT+		BODYBALANCE
13.15	FIT+ YOGA	FIT+					
17.30	PILATES	BODYPUMP 45 min.					
18.30	ZUMBA	KICK & FUN	BODYPUMP 45 min.	ZUMBA	BRN		
19.30	STEP (3)	BODYPUMP	BODYATTACK	XCO	BODYPUMP		
20.30	BODYPUMP	BRN NIEUW VANAF 08/04	ZUMBA	PILATES	START TO STEP CURSUS		
09.00			SCLPTCYCLE		SPINNING		SPINNING
10.00			SPINNING			SPINNING	SCLPTCYCLE
18.30				SCLPTCYCLE NIEUW			
19.00	SPINNING						
19.30		SPINNING	SPINNING				
20.00	SPINNING						
08.45					BODYBALANCE		
09.00			PILATES	YIN YOGA	YIN YANG YOGA	FLOW YOGA	YIN YANG YOGA
10.00	YIN YANG YOGA	HATHA YOGA	FLOW YOGA	FLOW YOGA		YIN YOGA	YIN YOGA
10.15							
11.00	YIN YOGA	MINDFULLNESS & MEDITATIE				YOGA NIDRA	
12.00	POWER YOGA NIEUW	HATHA YOGA					
17.00			YIN YANG YOGA				
18.00			POWER YOGA				
18.30		PILATES					
19.00			YOGA NIDRA				
19.30	FLOW YOGA	YIN YANG YOGA		HATHA YOGA			
20.00							
20.30	MINDFULLNESS & MEDITATIE			MINDFULLNESS & MEDITATIE			
09.00					AQUAROBICS		
09.15		AQUAROBICS	AQUAROBICS				
10.15	AQUAROBICS		AQUAROBICS		AQUAROBICS		
13.15			13.15 - 16.45 uur* ZWEMLESSEN	FIT+ WATER		vanaf 11.30 uur** ZWEMLESSEN	
14.30	FIT + WATER	FIT + WATER			FIT+ WATER		
18.30			AQUAZUMBA				
19.30			AQUAZUMBA	AQUAROBICS			
18.30				CIRCUIT TRAINING			
19.15				CIRCUIT TRAINING			

* I.v.m zwemlessen zijn Zwembad en Wellness op woensdagen van 13.15 -16.45 uur gesloten. Houd rekening met extra drukte in de kleedkamers. ** I.v.m zwemlessen sluiten Zwembad en Wellness op zaterdag om 11.30 uur.

WIST JE DAT...

Ieder kwartaal, tijdens releases of extra activiteiten kan het lesrooster worden aangepast.

Vooraf reserveren voor groepslessen via de App is verplicht. Dit kan 3 dagen vooraf en 2 uur ná starttijd van de les. Afmelden kan tot 120 minuten voor aanvang les. Later afmelden kan uitsluitend telefonisch in noodgevallen. 1x per maand te laat of vergeten af te melden kan gebeuren. Bij een 2e keer in dezelfde maand volgt een reserveringsblokkade van 7 dagen op alle groepslessen. Uiteraard kun je van alle andere faciliteiten gewoon gebruik blijven maken.

Een groepsles gaat door bij minimaal 3 deelnemers.

De instructeur van de betreffende les heet jou graag persoonlijk welkom en gaat daarom altijd als eerste naar binnen.

Het is niet toegestaan om de groepslesruimte te betreden wanneer de les begonnen is.

Doe je voor de eerste keer mee aan een bepaalde groepsles? Zorg dan dat je ruim op tijd aanwezig bent en meld je vooraf bij de instructeur.

Het zwembad is tot 5 minuten voor aanvang van de Aqualessen enkel bestemd om banen te zwemmen.

Berg jassen en tassen op in de daarvoor bestemde lockers in de kleedkamer.

We starten een les samen en sluiten 'm ook samen af. Houd hier rekening mee in je agenda.



ALTIJD OP DE HOOGTE VAN HET LAATSTE NIEUWS?

De Vouershof App geeft jou met één klik op de knop toegang tot alles dat jij nodig hebt om optimaal gebruik te kunnen maken van jouw lidmaatschap.

Volg ons ook op:



WWW.VOERSHOF.NL

JOUW GEZONDHEID ONZE UITDAGING