

Maandag	Zaal
08.30 Fysiogym*	Fysio Zaal
09.00 Spin & Shape	Spinning (Nieuw)
09.30 Reumagroep	Fitness
10.00 Spinning	Spinning
18.45 Dans	Danszaal
19.00 TRX (Beginners / 30 min.)	Dojo
19.00 Spinning	Spinning
19.30 Ladies Only (30 min)	Dojo (Nieuw)
19.30 Bootcamp	Buiten
19.30 Fit & Shape	Danszaal
20.00 Spinning	Spinning
20.15 Pilates	Danszaal

Dinsdag	Zaal
09.00 Tai Chi*	Danszaal
09.00 Fysiogym*	Fysio Zaal
10.00 Senior Fit	Danszaal
10.10 Hatha Yoga*	Body & mind
14.00 Senior Fit	Danszaal
15.00 Fysiogym*	Fysio Zaal
17.00 Jeugd Fitness	Fitness
18.30 Fysiogym*	Fitness
19.00 Kick & Fun	Danszaal
19.00 Spinning	Spinning
20.00 Pump	Danszaal

Woensdag	Zaal
07.00 Sport & Brochje (Opgeven)	Fitness
09.00 Fysiogym*	Fysio Zaal
09.00 Pilates	Body & Mind
09.45 Senior Fit	Danszaal
10.00 Spinning	Spinning
10.00 Ladies only (30 min)	Dojo (Nieuw)
18.30 Ladies only (30 min)	Dojo (Nieuw)
18.45 Power Yoga	Danszaal
19.15 Spinning	Spinning
19.15 TRX	Dojo
19.30 Steps	Danszaal
20.15 Buikspierkwartier	Grote zaal (Nieuw)
20.00 Pilates	Body & Mind
20.30 Fysiogym*	Fitness

Donderdag	Zaal
09.00 Fit & Shape	Danszaal
09.00 Fysiogym*	Fysio Zaal
09.45 Pump	Danszaal
10.00 Senior Fit	Danszaal
14.00 Senior Fit	Danszaal
15.00 Fysiogym*	Fysio Zaal
17.00 Jeugd Fitness	Fitness
19.30 Dans	Danszaal
19.30 Spinning	Spinning
19.30 Total Fitness Circuit	Functional Training Ruimte
20.15 Insanity	Danszaal (Nieuw)
20.45 Ontspanningsoefeningen	Danszaal (Nieuw)

Vrijdag	Zaal
09.00 Pilates	Body & Mind
10.00 Ladies Only (30 min)	Dojo (Nieuw)
10.00 TRX	Dojo
18.45 Yin Yoga	Danszaal (Nieuw)
19.30 Spinning	Spinning
19.45 Total Fitness Circuit	Danszaal

Zaterdag	Zaal
09.00 Spinning	Spinning
10.00 Pump	Danszaal
10.00 ATB Training	Buiten

Openingstijden The Sportsclub	
Maandag t/m Donderdag	08.00 - 21.30 uur
Vrijdag	08.00 - 21.00 uur
Zaterdag	09.00 - 13.30 uur
Zondag	10.00 - 13.30 uur
* = Voor deze lessen betaal je extra	
De lessen duren 45 minuten, tenzij anders aangegeven.	
Gratis Kinderopvang (opgave is noodzakelijk)	
Opvang voor kinderen van leden (leeftijd 0 t/m 4 jaar)	
Maandag	08.45-11.30 uur
Woensdag	08.45-11.30 uur
Donderdag	08.45-11.30 uur
Vrijdag	08.45-11.30 uur
The Sportsclub	T: 0512 522777
Raai 10	I: www.thesportsclub.nl
9202 HW Drachten	M: hallo@thesportsclub.nl