

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
BBB Mix 9.00 - 10.00 Zaal 1	<b>Bodypump</b> 9.00 - 10.00 Zaal 1	<b>Bodyshape</b> 9.00 - 10.00 Zaal 1	Cardio shape 9.00 - 10.00 Zaal 1	<b>Bodyshape</b> 9.00 - 10.00 Zaal 1	HIIT 🕒 9.15 - 10.00 Zaal 1	<b>Pilates</b> 10.00 - 11.00 Zaal 1
<b>Spinning</b> 9.00 - 10.00 Spinningzaal		Low intensity spinning 9.00 - 10.00 Spinningzaal		<b>Yin yoga</b> 9.00 - 10.00 Zaal 2		<b>Spinning</b> 10.00 - 11.00 Spinningzaal
				<b>Spinning</b> 9.00 - 10.00 Spinningzaal		<b>Circuit</b> 10.30 - 11.00 PT zaal
<b>Yin yoga</b> 10.00 - 11.00 Zaal 2	<b>Pilates</b> 10.00 - 11.00 Zaal 1	<b>Yin yoga</b> 10.00 - 11.00 Zaal 2	Core mobility 10.00 - 10.15 PT zaal	Fit & vitaal 🕒 10.00 - 10.45 Zaal 1	<b>Bodypump</b> 🕒 10.00 - 10.45 Zaal 1	Core mobility 11.00 - 11.15 PT zaal
Core mobility 10.00 - 10.15 PT zaal	Core mobility 10.00 - 10.15 PT zaal	Core mobility 10.00 - 10.15 PT zaal		Core mobility 10.00 - 10.15 PT zaal	Core mobility 10.30 - 10.45 PT zaal	
<b>Pilates</b> 19.00 - 20.00 Zaal 1	<b>Bodypump</b> 🕒 19.00 - 19.45 Zaal 1	<b>Bodyshape</b> 19.00 - 20.00 Zaal 1	<b>Pilates</b> 19.00 - 20.00 Zaal 1			
<b>Bootcamp</b> 19.00 - 20.00 Buiten	Hatha yoga 19.00 - 20.00 Zaal 2	<b>Yin yoga</b> 19.00 - 20.00 Zaal 2				
<b>Boks fit</b> 19.30 - 20.30 Zaal 2	<b>Circuit</b> 19.30 - 20.00 PT zaal	<b>Spinning</b> 19.30 - 20.30 Spinningzaal	<b>Spinning</b> 19.30 - 20.30 Spinningzaal			
<b>Spinning</b> 19.30 - 20.30 Spinningzaal			<b>Bootcamp</b> 19.30 - 20.30 Buiten			
Core mobility 20.00 - 20.15 PT zaal	Cardio shape 🕒 20.00 - 20.45 Zaal 1	HIIT 🕒 20.00 - 20.45 Zaal 1	Core mobility 20.00 - 20.15 PT zaal	Core mobility 20.00 - 20.15 PT zaal		
Easyflow yoga 20.15 - 21.15 Zaal 1	<b>Spinning</b> 20.00 - 21.00 Spinningzaal	Core mobility 20.00 - 20.15 PT zaal	<b>Bodypump</b> 20.00 - 21.00 Zaal 1			
<b>Krav maga</b> 20.30 - 21.30 Zaal 2	Core mobility 20.00 - 20.15 PT zaal		Easyflow yoga 20.15 - 21.15 Zaal 2			
	<b>Yin Yoga</b> 20.15 - 21.15 Zaal 2					

#### Faciliteiten

Gratis kinderopvang: Ma t/m vr.  
Personal training, Fysiotherapie, Massage, Voedingsbegeleiding,  
Sauna, Hydrojet, Zonnebank.

#### Aangepaste openingstijden

Op feestdagen en in de zomer hanteren wij aangepaste openingstijden  
(ook voor de kinderopvang). Kijk hiervoor op [www.postema.nl](http://www.postema.nl)

#### Openingstijden fitness

Maandag	8.15 - 22.00
Dinsdag	8.15 - 22.00
Woensdag	8.15 - 22.00
Donderdag	8.15 - 22.00
Vrijdag	8.15 - 21.00
Zaterdag	9.00 - 12.00
Zondag	9.00 - 13.00

#### Fitnessbegeleiding

Maandag	8.30 - 12.00	16.00 - 22.00
Dinsdag	8.30 - 12.00	16.00 - 22.00
Woensdag	8.30 - 12.00	16.00 - 22.00
Donderdag	8.30 - 12.00	16.00 - 22.00
Vrijdag	8.30 - 12.00	16.00 - 21.00
Zaterdag	9.00 - 12.00	
Zondag	9.00 - 13.00	

