

# SPORTBOULEVARD DE ENGH OPTISPORT BRENGT JE IN BEWEGING!

Zwemles - Banenzwemmen - Aqua'Groepslessen - Vrijzwemmen

## ZWEMTIJDEN



### MAANDAG

<u>07.00 - 08.30</u>	<u>Banenzwemmen</u>
<u>09.00 - 11.15</u>	<u>Liz&amp;Wes Spetterles</u>
<u>12.00 - 13.00</u>	<u>Banenzwemmen</u>
<u>13.00 - 13.45</u>	<u>AQUA VITAAL</u>
<u>15.45 - 18.00</u>	<u>Zed&amp;Sop Zwemles</u>
<u>20.15 - 21.00</u>	<u>AQUA FIT</u>

### DINSDAG

<u>07.00 - 08.30</u>	<u>Banenzwemmen</u>
<u>09.00 - 10.00</u>	<u>Vrouwenzwemmen</u>
<u>12.00 - 13.00</u>	<u>Banenzwemmen</u>
<u>13.45 - 14.30</u>	<u>AQUA JOGGEN</u>
<u>15.45 - 18.00</u>	<u>Zed&amp;Sop Zwemles</u>

### WOENSDAG

<u>07.00 - 08.30</u>	<u>Banenzwemmen</u>
<u>09.00 - 11.15</u>	<u>Liz&amp;Wes Spetterles</u>
<u>12.00 - 12.45</u>	<u>Banenzwemmen</u>
<u>11.15 - 12.00</u>	<u>AQUA FIT</u>
<u>13.00 - 17.00</u>	<u>Zed&amp;Sop Zwemles</u>
<u>19.00 - 19.45</u>	<u>AQUA BOOTCAMP</u>
<u>20.00 - 21.30</u>	<u>Banenzwemmen</u>

### DONDERDAG

<u>07.00 - 08.30</u>	<u>Banenzwemmen</u>
<u>12.00 - 13.00</u>	<u>Banenzwemmen</u>
<u>13.00 - 13.45</u>	<u>AQUA VITAAL</u>
<u>13.00 - 13.45</u>	<u>AQUA JOGGEN</u>
<u>20.15 - 21.30</u>	<u>Banenzwemmen</u>

### VRIJDAG

<u>07.00 - 08.30</u>	<u>Banenzwemmen</u>
<u>09.00 - 11.00</u>	<u>Vrouwenzwemmen</u>
<u>11.15 - 12.00</u>	<u>AQUA FIT</u>
<u>12.00 - 13.00</u>	<u>Banenzwemmen</u>
<u>14.45 - 17.00</u>	<u>Zed&amp;Sop Zwemles</u>

### ZATERDAG

<u>08.00 - 11.45</u>	<u>Zed&amp;Sop Zwemles</u>
<u>11.30 - 16.00</u>	<u>Vrij zwemmen</u>

### ZONDAG

<u>10.00 - 11.30</u>	<u>Zed&amp;Sop Turbo</u>
<u>11.30 - 12.30</u>	<u>Zed&amp;Sop Oefenuur</u>
<u>11.00 - 16.00</u>	<u>Vrij zwemmen</u>
<u>12.30 - 13.30</u>	<u>Banenzwemmen</u>

OPENINGSTIJDEN	Fitness	Wellness
Maandag	<u>07.00 - 22.00</u>	<u>13.00 - 22.00</u>
Dinsdag	<u>07.00 - 22.00</u>	<u>10.00 - 22.00</u>
Woensdag	<u>07.00 - 22.00</u>	<u>10.00 - 22.00</u>
Donderdag	<u>07.00 - 22.00</u>	<u>10.00 - 22.00</u>
Vrijdag	<u>07.00 - 20.30</u>	<u>10.00 - 22.00</u>
Zaterdag	<u>08.30 - 16.00</u>	<u>10.00 - 16.00</u>
Zondag	<u>08.30 - 16.00</u>	<u>10.00 - 16.00</u>



**Sportboulevard De Engh**

Volg ons op Social media en blijf op de hoogte van het laatste nieuws rondom Sportboulevard de Engh



Sportboulevard de Engh | Dalweg 181 | 3762 AW Soest

T 035-6027363 | E [engh@optisport.nl](mailto:engh@optisport.nl) | [www.optisport.nl/engh](http://www.optisport.nl/engh)

# HEALTH CLUB SOEST OPTISPORT BRENGT JE IN BEWEGING!

Fitness - Zwemmen - Groepslessen - Sauna

## GROEPSLESROOSTER



### MAANDAG

<u>09.00 - 09.45</u>	<u>BRN</u>
<u>10.00 - 10.45</u>	<u>Pilates</u>
<u>19.00 - 19.30</u>	<u>HIIT Barbell</u>
<u>19.45 - 20.30</u>	<u>Zumba</u>
<u>19.45 - 20.30</u>	<u>Cycle</u>
<u>20.30 - 21.15</u>	<u>BRN</u>

### DINSDAG

<u>10.00 - 10.55</u>	<u>Yoga</u>
<u>11.00 - 11.30</u>	<u>Fifty Fit</u>
<u>19.00 - 19.30</u>	<u>Core</u>
<u>19.45 - 20.30</u>	<u>Power</u>
<u>20.45 - 21.30</u>	<u>Bootcamp</u>

### WOENSDAG

<u>09.00 - 09.45</u>	<u>BRN</u>
<u>19.00 - 19.30</u>	<u>Core</u>
<u>19.30 - 20.00</u>	<u>HIIT Barbell</u>
<u>19.30 - 20.45</u>	<u>Cycle</u>
<u>20.00 - 20.45</u>	<u>Zumba</u>

### DONDERDAG

<u>18.00 - 18.45</u>	<u>Pilates</u>
<u>19.00 - 19.45</u>	<u>Boxercise</u>
<u>20.00 - 20.45</u>	<u>Yoga</u>

### VRIJDAG

<u>09.00 - 09.45</u>	<u>Booty Fit</u>
<u>10.00 - 10.45</u>	<u>Pilates</u>
<u>11.00 - 11.30</u>	<u>Fifty Fit</u>
<u>17.00 - 17.45</u>	<u>Optikids Gym</u>

### ZATERDAG

<u>09.00 - 09.45</u>	<u>BRN</u>
<u>10.00 - 10.45</u>	<u>Power</u>

### ZONDAG

<u>10.00 - 10.45</u>	<u>Yoga</u>
<u>11.00 - 11.45</u>	<u>Boxercise</u>

#### OPENINGSTIJDEN

	<b>Fitness</b>	<b>Wellness</b>
<u>Maandag</u>	<u>07.00 - 22.00</u>	<u>13.00 - 22.00</u>
<u>Dinsdag</u>	<u>07.00 - 22.00</u>	<u>10.00 - 22.00</u>
<u>Woensdag</u>	<u>07.00 - 22.00</u>	<u>10.00 - 22.00</u>
<u>Donderdag</u>	<u>07.00 - 22.00</u>	<u>10.00 - 22.00</u>
<u>Vrijdag</u>	<u>07.00 - 20.30</u>	<u>10.00 - 22.00</u>
<u>Zaterdag</u>	<u>08.30 - 16.00</u>	<u>10.00 - 16.00</u>
<u>Zondag</u>	<u>08.30 - 16.00</u>	<u>10.00 - 16.00</u>



Volg ons op Social media en blijf op de hoogte van het laatste nieuws rondom Optisport Health Club Soest



Optisport Health Club Soest de Engh | Dalweg 181 | 3762 AW Soest

T 035-6027363 | E [soest@optisporthealthclub.nl](mailto:soest@optisporthealthclub.nl) | [www.optisport.nl/engh](http://www.optisport.nl/engh)