



LOCATIE LEUSDEN

ZOMERROOSTER: ZATERDAG 14 JULI t/m ZONDAG 26 AUGUSTUS 2018

MAANDAG			DINSDAG			WOENSDAG			DONDERDAG			VRIJDAG		
Tijd	Les	Z	Tijd	Les	Z	Tijd	Les	Z	Tijd	Les	Z	Tijd	Les	Z
09.00 - 10.00	BODYPUMP	1	09.00 - 10.00	RPM	S	09.00 - 10.00	BODYPUMP	1	10.00 - 10.30	CX of CORE	2	09.00 - 10.00	RPM	S
09.00 - 10.00	Pilates	2	10.00 - 10.30	CX of CORE	2	09:15 - 09:45	Sprint	S	10.00 - 11.00	SHAPE	1	09.00 - 10.00	ZUMBA	1
10.00 - 10.30	CX of CORE	2				09.30 - 10.00	GRIT	2				09.30 - 10.00	GRIT	2
10.00 - 11.00	BODYBALANCE	1				10.00 - 10.30	CX of CORE	2				10.00 - 10.30	CX of CORE	2
												10.00 - 11.00	BODYBALANCE	1
												10.30 - 11.30	BOKS & KICK-FIT	2
09:30 & 20.00	W.O.W.	O	9:30	W.O.W.	O	09:30 & 20.00	W.O.W.	O	9:30	W.O.W.	O	09:30 & 20.00	W.O.W.	O

Nieuw in de zomer "W.O.W"- Workout Of the Week - Out/Indoor Cross Fit workout

AVOND			AVOND			AVOND			AVOND			AVOND		
18.30 - 19.45	KICKBOKS-VRIJ	B2	18.30 - 19.30	GRIT + CX/Core	2	18.15 - 19.15	BOKS & KICKFIT	2	18:45 - 20:00	JIU-JITSU	B1	19.00 - 20.30	KARATE	B1
19.00 - 20.00	BODYPUMP	1	19.00 - 20.00	BODYCOMBAT	1	18.30 - 20.00	TAEKWONDO Wed	B1	19.00 - 20.00	BODYJAM	1	BUDO VRIJ TRAINEN AVOND B2		
19.30 - 21.15	JUDO	B1	19.00 - 21.00	TAEKWONDO Wed	B1	19.15 - 20.15	BODYPUMP	1	20.00 - 21.15	JUDO recreatie	B1	ZONDAG		
19.15 - 20.15	BARRE <i>NIEUW</i>	2	19.45 - 20.45	STEP FIT-sculpt	2	19.15 - 20.15	BODYBALANCE	2	19:00 - 19:30	Sprint	S			
20.00 - 20.45	BODYATTACK	1	20.00 - 21.00	ZUMBA	1	19.30 - 20.45	KICKBOKSEN	B2	19.45 - 20.45	RPM	S	9:30	W.O.W.	O
20.15 - 21.15	BOKS & KICK-FIT	2				20.00 - 21.30	AIKIDO	B1	ZATERDAG			09:00 - 10:00	Yoga	2
						20.15 - 21.00	SH'BAM	1	9:30	W.O.W.	O	10.00 - 11.00	BODYBALANCE	1
19:45 - 20:45	RPM	S	18.00 - 19.00	RPM	S				9:00 - 10:00	RPM	S	10.00 - 11.00	BOKS & KICK-FIT	2
			19.45 - 20.45	RPM	S	19.45 - 20.45	RPM	S				9:00 - 10:00	RPM/Sprint	S

1 = aerobiczaal (boven)

2 = aerobiczaal (benedenzaal)

B1 budozaal groot (boven)

B2 budozaal klein (boven)

S= spinningzaal

O= outdoor

OPENINGSTIJDEN

Maandag t/m Vrijdag	07.15 - 23.00 uur (sporten tot 22.30)
Zaterdag	08.00 - 17.00 uur (sporten tot 16.30)
Zondag	08.30 - 17.00 uur (sporten tot 16.30)

FITNESS BEGELEIDING

Maandag t/m Vrijdag	08.30 - 12.00 uur
	16.00 - 22.00 uur
Zaterdag & Zondag	08.00 - 12.00 uur

KINDEROPVANG

Ma. t/m Vr. 08.45 - 11.45 uur

Leden van TMS Leusden zijn ook welkom op onze locatie in Amersfoort. Kijk op de achterzijde voor het zomerrooster van TMS Amersfoort

WIJ WENSEN IEDEREEN EEN HELE FIJNE, SPORTIEVE EN ZONNIGE VAKANTIE TOE !!

THEO & NIKA en medewerkers Theo Meijer Sport