

REAL FITNESS JOURNEY:

BECOME AN EXPERT

Inschrijven en meer info:
www.fitland.nl/journey

FITLAND MILL

ZOMERROOSTER 2017
WEEK 27 T/M 30 & WEEK 34, 35

Zwembad

Aquafit		Fibromyalgie*	
Maandag	V 18.30 - 19.15 19.15 - 20.00	Woensdag	14.30 - 15.25
Dinsdag	08.00 - 08.45 12.00 - 12.45 21.00 - 21.45	Bechterew*	
Woensdag	V 08.15 - 09.00 V 09.00 - 09.45 18.30 - 19.15	Dinsdag	19.00 - 19.30
Donderdag	18.30 - 19.15	COPD*	
Vrijdag	10.15 - 11.00	Vrijdag	14.00 - 14.55
AquaGym		Reuma Zwemmen*	
Maandag	13.00 - 13.55	Maandag	12.00 - 12.55
Woensdag	13.30 - 14.25	Dinsdag	13.00 - 13.55 18.00 - 18.55
Baby/Peuter Zwemmen*		Donderdag	12.45 - 13.40 13.45 - 14.40
Maandag	08.45 - 10.15	Vrijdag	12.00 - 12.55 13.00 - 13.55
Dinsdag	09.15 - 10.20	Vrij Zwemmen	
Woensdag	09.50 - 11.20	Maandag	08.00 - 08.45 10.20 - 12.00
Donderdag	09.10 - 10.15	Dinsdag	08.45 - 09.10 10.20 - 12.00 14.00 - 15.45 19.35 - 20.55 21.50 - 23.00
Vrijdag	08.40 - 10.10	Woensdag	11.20 - 13.25 17.30 - 18.25 19.20 - 23.00
Zaterdag	08.20 - 09.30	Donderdag	08.00 - 09.10 10.20 - 12.40 14.45 - 15.50 19.15 - 23.00
Zondag	08.45 - 10.15	Vrijdag	08.00 - 08.40 11.00 - 12.00 15.00 - 15.45 18.00 - 23.00
Baby peuter zwemmen	vervalt vanaf 15 juli t/m 27 augustus, in deze periode is het dan vrij zwemmen tijdens deze uren.	Zaterdag	07.30 - 08.20 12.35 - 18.00
Zwemles Jeugd*			
Maandag	15.45 - 18.00		
Dinsdag	15.45 - 18.00		
Woensdag	15.45 - 17.30		
Donderdag	16.00 - 17.30		
Vrijdag	15.45 - 18.00		
Zaterdag	09.30 - 12.30		
Zwemles jeugd vervalt vanaf 24 juli tot 20 augustus, in deze periode is het dan vrij zwemmen tijdens deze uren.			

Fitness

Maandag t/m	
Vrijdag	07.00 - 22.30
Zaterdag	07.30 - 17.00
Zondag	07.30 - 17.00

Grand café London

Maandag	08.30 - 24.00
Dinsdag	08.30 - 24.00
Woensdag	08.30 - 24.00
Donderdag	08.30 - 24.00
Vrijdag	08.30 - 24.00
Zaterdag	08.30 - 24.00
Zondag	08.30 - 24.00

Afkortingen

- A** = Aerobiczaal
- B** = Body & Mindzaal
- C** = Conditiezaal
- D** = Dojo
- F** = Fitness
- G** = Gang achter c-zaal
- IC** = Indoor Cycling
- *** = Zit niet in het "One for All abonnement"
- **** = Tijdens schoolvakanties een aangepast rooster
- ***** = In deze zaal mag vrij getraind worden als deze niet bezet is.
- *BC** = Basiscursus verplicht
- V** = Vol. Kies een andere activiteit
- I** = inschrijving verplicht

Sauna

Maandag t/m	
Vrijdag	08.00 - 23.00
Zaterdag	07.30 - 18.00
Zondag	07.30 - 18.00

Aangepast rooster

Carnavals-za., zo., ma. & di	1 ^e kerstdag
Koningsdag	2 ^e kerstdag
Hemelvaartsdag	Oudjaarsdag
1 ^e pinksterdag	Nieuwjaarsdag
2 ^e pinksterdag	1 ^e paasdag
Kerstavond 24 dec.	2 ^e paasdag

Fitness begeleiding

Maandag	09.00 - 11.30 18.30 - 22.00
Dinsdag	09.00 - 12.00 18.00 - 22.00
Woensdag	09.00 - 12.00 18.30 - 22.00
Donderdag	09.00 - 11.30 18.30 - 22.00
Vrijdag	09.00 - 11.00 19.00 - 21.00
Zaterdag	09.00 - 11.30
Zondag	09.00 - 12.30

Fitland XL Mill
 Hoogveldseweg 1
T: (0485) 45 50 00
E: mill@fitland.nl
www.fitland.nl/mill

FITLAND
 REAL FITNESS. REAL RESULTS.

REAL FITNESS JOURNEY:

BECOME AN EXPERT

Inschrijven en meer info:
www.fitland.nl/journey

FITLAND MILL



ZOMERROOSTER 2017
WEEK 27 T/M 30 & WEEK 34, 35

Groepslessen

BodyAttack A

Dinsdag 18.30 - 19.25
Donderdag 19.30 - 20.25

BodyPump A

Maandag 10.15 - 11.10
 19.30 - 20.25
Dinsdag ^{30 minuten} 19.30 - 20.00
Woensdag 19.30 - 20.25
Donderdag 18.30 - 19.25
Zaterdag 10.15 - 11.10

CxWorx A

Maandag ^{Techniektraining} 18.00 - 18.30
Woensdag 19.00 - 19.30
Vrijdag 10.15 - 10.45

Indoor Cycling IC

Maandag 18.30 - 19.20
 20.30 - 21.00
Dinsdag 18.30 - 19.20
 19.30 - 20.20
Woensdag 10.00 - 10.50
 18.30 - 19.20
Donderdag 19.30 - 20.20
Vrijdag 09.15 - 10.05
Zaterdag 09.15 - 10.05
Zondag 09.15 - 10.05

Sh'bam A

Maandag 18.30 - 19.20
Dinsdag 20.00 - 20.50
Woensdag 09.00 - 09.45

Vitaal Fit C

Dinsdag 10.15 - 11.10
Donderdag 13.30 - 14.25

Total Fit C

Maandag 09.15 - 10.10
 14.00 - 14.55
 19.30 - 20.25
Dinsdag 09.15 - 10.10
Woensdag 17.30 - 18.25
 20.30 - 21.25

Boksen *** D

Dinsdag 19.30 - 20.25

Kickboksen *** D

Woensdag ^{Recreanten} 19.30 - 20.25

BodyBalance A

Maandag 20.30 - 21.25
Zondag 10.15 - 11.10

Pilates B

Maandag 19.30 - 20.25
Woensdag 19.30 - 20.25
Donderdag 18.30 - 19.25

Yoga B

Woensdag 18.30 - 19.30
 20.30 - 21.25
Vrijdag 19.00 - 19.55

CrossFit

W.O.D. *** *BC G

Maandag 18.30 - 19.25
 19.30 - 20.25
Dinsdag 19.00 - 19.55
 20.00 - 20.55
Woensdag 09.00 - 09.55
 18.30 - 19.25
 19.30 - 20.25
Donderdag 20.00 - 20.55
Vrijdag 19.00 - 19.55
Zaterdag 09.00 - 09.55

Fitland Masters 60+ *** G

Maandag 15.00 - 15.55
Vrijdag 16.00 - 17.00

Ultimate Workout G

Maandag 08.15 - 09.10

Small Group Fitness F

Buikspieren

Ma / Di 10.00 - 10.10
 19.30 - 19.40
 20.30 - 20.55
 21.15 - 21.25
Wo / Do / Vr 10.00 - 10.10
 19.30 - 19.40
 20.30 - 20.55
 21.15 - 21.25
 (Vrijdag niet)
Za 10.00 - 10.10
 10.45 - 10.55
Zo 10.00 - 10.10
 10.45 - 10.55
 11.45 - 11.55

The Challenge

Maandag 20.00 - 20.25
Dinsdag 18.30 - 19.00
Woensdag 10.00 - 10.25
Donderdag 18.30 - 19.00

Real Fitness Circuit Training

Ma / Di 10.15 - 10.45
 19.00 - 19.30
Ma 21.30 - 22.00
Di 20.00 - 20.30
Wo / Do / Vr 10.15 - 10.45
 19.00 - 19.30
Za / Zo 10.15 - 10.45

Calisthenics

Woensdag 20.00 - 20.30
Donderdag 20.00 - 20.30

KIDS

Dance 4 KIDS** A

4 t/m 14 jaar

Vrijdag

Junior ^{4 t/m 8 jaar} 17.45 - 18.30
Groep A ^{9 t/m 14 jaar} 18.30 - 19.30
Groep B ^{10 t/m 14 jaar} 19.00 - 20.00

Kickboksen KIDS** D

7 t/m 12 jaar

Woensdag

18.30 - 19.25

Ultimate Workout 4 KIDS** C

7 t/m 12 jaar

Maandag

16.30 - 17.25

**KIDS lessen vervallen
 in week 29 t/m 35**

Niet in het lidmaatschap

Bechterew Sport* C

Dinsdag 18.00 - 18.55

BIG Fun*

Dinsdag D 10.00 - 11.00
C 20.00 - 21.00
Donderdag D 17.30 - 18.30

Fibromyalgie Sport* F

Vrijdag 10.45 - 11.40

Ondernemers Sport* F

Incl. ontbijt

Ma / Do 07.15 - 09.00