

REAL FITNESS JOURNEY:

# BECOME AN EXPERT

Inschrijven en meer info:  
[www.fitland.nl/journey](http://www.fitland.nl/journey)

**FITLAND** MILL

vanaf mei 2017

## Zwembad

### Aquafit

<b>Maandag</b>	<b>V</b> 18.30 - 19.15 19.15 - 20.00
<b>Dinsdag</b>	08.00 - 08.45 12.00 - 12.45 21.00 - 21.45
<b>Woensdag</b>	<b>V</b> 08.15 - 09.00 <b>V</b> 09.00 - 09.45 18.30 - 19.15
<b>Donderdag</b>	18.30 - 19.15 19.15 - 20.00
<b>Vrijdag</b>	10.15 - 11.00

### AquaGym

<b>Maandag</b>	13.00 - 13.55
<b>Woensdag</b>	13.30 - 14.25

### Baby/Peuter Zwemmen\*

<b>Maandag</b>	08.45 - 10.15
<b>Dinsdag</b>	09.15 - 10.20
<b>Woensdag</b>	09.50 - 11.20
<b>Donderdag</b>	09.10 - 10.15
<b>Vrijdag</b>	08.40 - 10.10
<b>Zaterdag</b>	08.20 - 09.30
<b>Zondag</b>	08.45 - 10.15

### Zwemles Jeugd\*

<b>Maandag</b>	15.45 - 18.00
<b>Dinsdag</b>	15.45 - 18.00
<b>Woensdag</b>	15.45 - 17.30
<b>Donderdag</b>	16.00 - 17.30
<b>Vrijdag</b>	15.45 - 18.00
<b>Zaterdag</b>	09.30 - 12.30

### Fibromyalgie\*

<b>Woensdag</b>	14.30 - 15.25
-----------------	---------------

### Bechterew\*

<b>Dinsdag</b>	19.00 - 19.30
----------------	---------------

### COPD\*

<b>Vrijdag</b>	14.00 - 14.55
----------------	---------------

### Reuma Zwemmen\*

<b>Maandag</b>	12.00 - 12.55
<b>Dinsdag</b>	13.00 - 13.55 18.00 - 18.55
<b>Donderdag</b>	12.45 - 13.40 13.45 - 14.40
<b>Vrijdag</b>	12.00 - 12.55 13.00 - 13.55

### Vrij Zwemmen

<b>Maandag</b>	08.00 - 08.45 10.20 - 12.00 14.00 - 15.45 18.05 - 18.25 20.05 - 23.00
<b>Dinsdag</b>	08.45 - 09.10 10.20 - 12.00 14.00 - 15.45 19.35 - 20.55 21.50 - 23.00
<b>Woensdag</b>	11.20 - 13.25 17.30 - 18.25 19.20 - 23.00
<b>Donderdag</b>	08.00 - 09.10 10.20 - 12.40 14.45 - 15.50 20.05 - 23.00
<b>Vrijdag</b>	08.00 - 08.40 11.00 - 12.00 15.00 - 15.45 18.00 - 23.00
<b>Zaterdag</b>	07.30 - 08.20 12.35 - 18.00
<b>Zondag</b>	07.30 - 08.40 10.20 - 18.00

## Fitness

### Maandag t/m

<b>Vrijdag</b>	07.00 - 22.30
<b>Zaterdag</b>	07.30 - 17.00
<b>Zondag</b>	07.30 - 17.00

### Grand café London

<b>Maandag</b>	08.30 - 24.00
<b>Dinsdag</b>	08.30 - 24.00
<b>Woensdag</b>	08.30 - 24.00
<b>Donderdag</b>	08.30 - 24.00
<b>Vrijdag</b>	08.30 - 24.00
<b>Zaterdag</b>	08.30 - 24.00
<b>Zondag</b>	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

<b>Vrijdag</b>	08.00 - 23.00
<b>Zaterdag</b>	07.30 - 18.00
<b>Zondag</b>	07.30 - 18.00

### Aangepast rooster

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

## Fitness begeleiding

<b>Maandag</b>	09.00 - 11.30 13.00 - 14.45 18.30 - 22.00
<b>Dinsdag</b>	09.00 - 12.00 13.00 - 15.00 18.00 - 22.00
<b>Wo</b>	09.00 - 12.00 15.00 - 17.00 18.30 - 22.00
<b>Do</b>	09.00 - 11.30 18.30 - 22.00
<b>Vrijdag</b>	09.00 - 11.00 19.00 - 21.00
<b>Zaterdag</b>	09.00 - 11.30
<b>Zondag</b>	09.00 - 12.30

### Fitland XL Mill

Hoogveldseweg 1  
**T:** (0485) 45 50 00  
**E:** mill@fitland.nl  
[www.fitland.nl/mill](http://www.fitland.nl/mill)

**FITLAND**  
 REAL FITNESS. REAL RESULTS.

REAL FITNESS JOURNEY:

# BECOME AN EXPERT

Inschrijven en meer info:  
[www.fitland.nl/journey](http://www.fitland.nl/journey)

**FITLAND** MILL



## 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** <sup>30 minuten</sup> 19.30 - 20.00  
**Woensdag** 19.30 - 20.25  
**Donderdag** 18.30 - 19.25  
**Zaterdag** 10.15 - 11.10

### CxWorx **A**

**Maandag** <sup>Techniektraining</sup> 18.00 - 18.30  
**Dinsdag** 18.00 - 18.30  
**Woensdag** 18.15 - 18.45  
**Vrijdag** 10.15 - 10.45

### Grit **A**

**Woensdag** 18.45 - 19.15  
**Zaterdag** 11.30 - 12.00

### 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  
 19.30 - 20.20  
**Donderdag** 19.30 - 20.20  
**Vrijdag** 09.15 - 10.05  
 18.30 - 19.20  
**Zaterdag** 09.15 - 10.05  
**Zondag** 09.15 - 10.05

### Sh'barn **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  
 21.00 - 21.55  
**Woensdag** 17.30 - 18.25  
 20.30 - 21.25  
**Donderdag** 09.15 - 10.10

### Boksen \*\*\* **D**

**Dinsdag** 19.30 - 20.25

### Kickboksen \*\*\* **D**

**Maandag** <sup>Recreanten</sup> 18.30 - 19.25  
**Woensdag** <sup>Recreanten</sup> 19.30 - 20.25

### Stootzaktraining \*\*\* **D**

**Donderdag** 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  
**Vrijdag** 20.30 - 21.25  
 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** 19.00 - 19.55

**Vrijdag** 20.00 - 20.55  
 19.00 - 19.55  
**Zaterdag** 09.00 - 09.55  
 10.00 - 10.55

### Fitland Masters 60+ \*\*\* **G**

**Maandag** 14.45 - 15.45  
**Vrijdag** 16.00 - 17.00

### Ultimate Workout **G**

**Maandag** 08.15 - 09.10

### Small Group Fitness **F**

## Buikspieren

**Ma / Di** 10.00 - 10.10  
 13.45 - 13.55  
 14.30 - 14.40  
 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 <sup>4 t/m 8 jaar</sup> 17.45 - 18.30  
 Groep A <sup>9 t/m 14 jaar</sup> 18.30 - 19.30  
 Groep B <sup>10 t/m 14 jaar</sup> 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

## 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

**FITLAND**  
 REAL FITNESS. REAL RESULTS.