

Eerst Sporten

Welkom bij Sportclub Frans Jansen

Maandag t/m vrijdag	09.00-22.00
Zaterdag	09.00-14.00
Zondag	10.00-15.00

Begeleiding is op afspraak: mondeling of per telefoon. Langs komen voor een GRATIS proefles kan ook altijd.

ROOSTER GROEPSLESSEN

TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
09.00-10.00	Balance- workout	Circuit			Circuit	
10.30-11.30	TRX					Bootcamp
17.00-18.00	Pilates	TRX	TRX	TRX		
18.00-19.00	Body shape		Weerbaarheidstraining	Buikspier sessie 18.30-19.00		
19.00-20.00	Zumba	Bootcamp	BBB	Bootcamp	Zumba	
20.00-21.00	BBB	Total Body workout/steps		Pilates		

ROOSTER SPINNING

TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
09.00-10.00						X
09.30-10.15					X	
19.00-19.45	X					
20.00-21.00	TRX			X		
20.15-21.00		X				

Voor informatie over de inhoud van verschillende lessen kunt u ook op onze website kijken of nadere uitleg vragen bij een van onze medewerkers, zij staan u graag te woord.