



Lisdoddestraat 40
1441 NN Purmerend
Telefoon: 0299 – 432770
Bank: Rabobank Purmerend
IBAN: NL21 RABO 0354 1407 60
www.sportingdegors.nl

ZOMERROOSTER 2018

Zondag 22 juli t/m zondag 2 september

Vanaf zondag 22 juli t/m zondag 2 september 2018 is er bij Sporting de Gors een zomerrooster van kracht. Dit betekent dat de openings- en sluitingstijden gedurende bovengenoemde data anders zullen zijn. Ook de lestijden zijn niet allemaal hetzelfde, dus neem dit formulier mee of kijk op onze website www.sportingdegors.nl om misverstanden te voorkomen.

Wij wensen u een prettige vakantie toe!

Openingstijden:

Maandag	08.00 – 13.00 uur en van 16.00 – 22.15 uur.
Dinsdag	08.00 – 13.00 uur en van 16.00 – 22.15 uur.
Woensdag	07.15 – 13.00 uur en van 16.00 – 22.15 uur.
Donderdag	08.00 – 13.00 uur en van 16.00 – 22.15 uur.
Vrijdag	07.15 – 13.00 uur en van 16.00 – 21.30 uur.
Zaterdag	08.00 – 14.00 uur.
Zondag	09.00 – 12.30 uur.

Fitnessbegeleiding:

Maandag t/m donderdag	10.00 – 12.00 uur en van 19.00 – 21.30 uur.
Vrijdag	09.30 – 11.30 uur.
Zaterdag	10.15 – 11.15 uur.
Jeugd Fitness	ma/dins/don/vrij 10.00 – 12.00 uur.

De sauna is aan, één uur na openingstijd.

Zomerooster 2018 van zondag 22 juli t/m zondag 2 september

Dag	Les	Zaal
Maandag		
09.00 – 10.00 uur	Body-Shape	1
10.00 – 11.00 uur	Fifty Fitter	1
10.15 – 11.00 uur	Spinning	2
18.00 – 19.00 uur	Core stability	2
18.30 – 19.00 uur	HIIT	1
19.00 – 20.00 uur	Body-Shape	1
19.30 – 20.30 uur	Running/Core	Buiten
20.00 – 21.00 uur	Body-Shape	1
20.30 – 21.30 uur	Yoga	2
Dinsdag		
09.00 – 10.00 uur	Circuittraining	2
10.15 – 11.15 uur	Fifty Fitter	1
18.30 – 19.30 uur	Pump-Power	1
19.30 – 20.15 uur	Spinning	2
20.30 – 21.30 uur	Move it	1
Woensdag		
09.00 – 10.00 uur	Circuittraining	Fitness
09.00 – 10.00 uur	Body-Shape Low	1
10.00 – 11.00 uur	Fifty Fitter	1
10.00 – 11.00 uur	Yoga	2
19.00 – 20.00 uur	Body-Shape	1
19.30 – 20.15 uur	Spinning	2
Donderdag		
09.00 – 10.00 uur	Body-Shape	1
09.30 – 10.15 uur	Spinning	2
19.00 – 20.00 uur	Body-Kick	1
19.30 – 20.15 uur	Spinning	2
Vrijdag		
09.00 – 10.00 uur	Pump-Power	2
09.15 – 10.15 uur	Core stability	1
10.15 – 11.15 uur	Fifty Fitter	1
Zaterdag		
09.00 – 10.00 uur	Pump Up The Bike	2
10.15 – 11.15 uur	B.B.B. / Core	1
10.30 – 11.30 uur	Move It	2