

Urenoverzicht Heliomare Bewegen en Sport

Maandag	07.00 - 08.30 uur	Fitness
Maandag	08.30 - 09.30 uur	Fitness
Maandag	09.30 - 10.30 uur	Fitness
Maandag	10.45 - 11.45 uur	Buitentraining
Maandag	11.45 - 13.00 uur	Fitness
Maandag	14.00 – 15.00 uur	Fitness
Maandag	15.00 - 16.00 uur	Circuittraining
Maandag	15.00 - 15.45 uur	Bewegen in warm water **
Maandag	15.00 - 16.00 uur	Fitness
Maandag	16.00 - 17.00 uur	BBB (Buik, Benen, Billen) in sporthal
Maandag	16.00 - 16.45 uur	Bewegen in warm water **
Maandag	16.00 - 17.30 uur	Fitness
Maandag	16.05 - 16.55 uur	Aquafit
Maandag	17.30 - 18.30 uur	Fitness
Maandag	17.35 - 18.25 uur	Aquafit
Maandag	18.30 - 19.30 uur	Fitness
Maandag	18.35 - 19.25 uur	Aquafit
Maandag	19.30 - 20.30 uur	Fitness
Maandag	19.30 - 20.20 uur	Sport en Spel
Maandag	20.35 - 21.25 uur	Aquafit
Dinsdag	08.00 - 09.30 uur	Fitness
Dinsdag	08.30 - 09.20 uur	Balans en stabiliteit in de sporthal
Dinsdag	09.30 - 10.30 uur	Fitness
Dinsdag	10.45 - 11.45 uur	Buitentraining
Dinsdag	11.15 - 12.00 uur	Bewegen in warm water grote en kleine bad
Dinsdag	11.45 - 13.00 uur	Fitness
Dinsdag	14.00 -15.00 uur	Fitness
Dinsdag	15.00 - 16.00 uur	Fitness
Dinsdag	16.00 - 17.00 uur	Fitness
Dinsdag	16.00 - 17.00 uur	Buitentraining
Dinsdag	16.00 - 16.45 uur	Bewegen in warm water **
Dinsdag	17.00 - 18.00 uur	Fitness
Dinsdag	18.00 - 19.00 uur	Fitness
Dinsdag	19.00 - 20.00 uur	Fitness
Dinsdag	20.00 - 21.00 uur	Fitness
Dinsdag	21.05 - 21.55 uur	Banen zwemmen
Woensdag	08.00 - 09.30 uur	Fitness
Woensdag	08.30 - 09.20 uur	Tai Chi in sporthal
Woensdag	09.30 - 10.30 uur	Fitness
Woensdag	09.30 - 10.30 uur	Buitentraining
Woensdag	11.15 - 12.00 uur	Bewegen in warm water grote en kleine bad
Woensdag	11.30 - 12.10 uur	Buitentraining
Woensdag	11.45 - 13.00 uur	Fitness
Woensdag	14.00 – 15.00 uur	Fitness
Woensdag	15.00 - 16.00 uur	Fitness
Woensdag	15.05 - 15.55 uur	Aquafit
Woensdag	16.00 - 17.00 uur	Power in sporthal
Woensdag	16.00 - 17.00 uur	Fitness

Woensdag	16.05 - 16.55 uur	Banen zwemmen
Woensdag	17.00 - 18.00 uur	Fitness
Woensdag	17.05 - 17.55 uur	Aquafit
Woensdag	18.00 - 19.00 uur	Fitness
Woensdag	19.00 - 20.00 uur	Fitness
Woensdag	20.00 - 21.00 uur	Fitness
Woensdag	20.05 - 20.55 uur	Aquafit
Woensdag	21.05 - 21.55 uur	Aquafit
Donderdag	08.00 - 09.30 uur	Fitness
Donderdag	09.30 - 10.30 uur	Fitness
Donderdag	11.15 - 12.00 uur	Bewegen in warm water grote en kleine bad
Donderdag	11.45 - 13.00 uur	Fitness
Donderdag	12.15 - 13.00 uur	Bewegen in warm water
Donderdag	13.00 - 14.00 uur	BBB (Buik, Benen, Billen) buiten
Donderdag	14.00 - 15.00 uur	Fitness
Donderdag	14.30 - 15.15 uur	Banen zwemmen **
Donderdag	15.00 - 16.00 uur	Fitness
Donderdag	15.15 - 16.00 uur	Bewegen in warm water **
Donderdag	16.00 - 17.00 uur	Fitness
Donderdag	16.05 - 16.55 uur	Banen zwemmen
Donderdag	17.00 - 18.00 uur	Fitness/Personeelsfitness
Donderdag	18.00 - 19.00 uur	Fitness
Donderdag	18.05 - 18.55 uur	Aquafit
Donderdag	19.00 - 20.00 uur	Fitness
Donderdag	20.00 - 21.00 uur	Fitness
Donderdag	21.05 - 21.55 uur	Aquafit
Vrijdag	07.00 - 08.30 uur	Fitness
Vrijdag	08.30 - 09.30 uur	Fitness
Vrijdag	09.30 - 10.30 uur	Fitness
Vrijdag	10.45 - 11.45 uur	Circuit training binnen
Vrijdag	11.45 - 13.00 uur	Fitness
Vrijdag	14.00 - 15.00 uur	Sport en Spel
Vrijdag	14.00 - 15.00 uur	Fitness
Vrijdag	15.00 - 16.00 uur	Fitness
Vrijdag	15.10 - 16.00 uur	Aquafit **
Vrijdag	16.10 - 17.00 uur	Aquafit **
Vrijdag	16.00 - 17.00 uur	Fitness
Vrijdag	16.05 - 16.55 uur	Aquafit
Vrijdag	17.00 - 18.00 uur	Fitness
Vrijdag	17.05 - 17.55 uur	Aquafit
Vrijdag	18.00 - 19.00 uur	Fitness
Vrijdag	19.05 - 19.55 uur	Aquafit
Zaterdag	10.00 - 11.00 uur	Fitness
Zaterdag	11.00 - 12.00 uur	Fitness
Zaterdag	12.10 - 13.00 uur	Aquafit

** Deze activiteit vindt plaats in Heliomare Heemskerk