



## Sportprogramma

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
BODY SHAPE 09:15-10:15	STEP / PUMP 09:15-10:15	BODY SHAPE 09:15-10:15	PUMP 09:15-10:15	BODY SHAPE 09:15-10:15	STEP 09:15-10:15	TOTAL BODY WORKOUT 10:00-11:00
FIT OUDER WORDEN 10:30-11:15		FIT OUDER WORDEN 10:15-11:00	FIT OUDER WORDEN 10:30-11:30	TOTAL BODY BALANCE 10:15-11:15	BODY SHAPE 10:15-11:15	SPINNING 10:00-11:00
GROEPLES FITNESS		GROEPSLES OP MUZIEK	WANDELEN IN DE DUINEN	FIT OUDER WORDEN 10:30-11:15		KRAV MAGA JIU-JITSU (vrij trainen) 11:45-12:45
				GROEPLES FITNESS		
	JUDO (4-6jr) 16:00-16:45 JUDO (7-8jr) 16:45-17:45		JUDO (7-9jr) 16:00-17:00 JUDO (9-11jr) 17:00-18:00 JIU-JITSU (12-18jr) 18:00-19:00			
	TAI KI KEN DO 18:00-19:00	FIT BOKSEN 19:30-20:30				
TOTAL BODY BALANCE 19:00-20:00	PUMP 19:30-20:30	SPINNING 19:30-20:30	CIRCUITTRAINING 19:15-20:15			
CIRCUITTRAINING 20:00-21:00		YOGA 20:30-21:30	PUMP 20:15-21:15			

[www.XtremeFit.nl](http://www.XtremeFit.nl)

***De leukste club om fit te worden!***

**Openingstijden:**

Maandag t/m donderdag: **08:30 – 22:00 uur**  
 Vrijdag: **08:30 – 21:00 uur**  
 Zaterdag: **08:30 – 13:00 uur**  
 Zondag: **09:30 – 13:00 uur**

Dr. Mansveltkade 11  
 2242 TZ Wassenaar  
 070 511 28 09  
 info @ xtremefit.nl