

WINTERROOSTER 2025 VIRTUA GYM

1 oktober – 30 april

Maandag	09.00u-10.00u	Training *	Stan	Zweth
	10.30u-11.30u	Training *	Stan	Zweth
	13.00u-14.00u	COPD fit *	Sharona	Hoofdstraat
	17.15u-18.15u	Brandweer De Lier	Erik	Zweth
	19.00u-20.00u	GLI-Training *	Fleur L.	Hoofdstraat
	19.00u-20.00u	Landtraining Zwemmers	Erik	Zweth
	20.00u-21.00u	Training **	Fleur L.	Hoofdstraat
	20.00u-21.00u	TOTAL BODY fit ***	Ashwin	Zweth
Dinsdag	09.00u-10.00u	Training *	Claire	Hoofdstraat
	09.00u-10.00u	Training *	Fleur L.	Zweth
	11.00u-12.00u	SENIOREN fit *	Timo	Hoofdstraat
	14.30u-15.30u	Training *	Stan	Hoofdstraat
	19.00u-20.00u	Training **	Demi	Hoofdstraat
	20.00u-21.00u	Training **	Demi	Hoofdstraat
Woensdag	09.00u-10.00u	SENIOREN fit *	Timo	Hoofdstraat
	09.00u-10.00u	Training *	Fleur L.	Zweth
	11.00u-12.00u	SENIOREN fit *	Timo	Hoofdstraat
	19.00u-20.00u	Pilates **	Nance	Liereling
	19.00u-20.00u	TOTAL BODY fit ***	Gwen	Zweth
	19.00u-20.00u	Training *	Marin	Hoofdstraat
	20.00u-21.00u	SKI fit ***	Gwen	Zweth
	20.00u-21.00u	Pilates **	Nance	Liereling
	20.00u-21.00u	Training *	Marin	Hoofdstraat
Donderdag	09.00u-10.00u	Training *	Bart	Zweth
	11.00u-12.00u	SENIOREN fit *	Timo	Hoofdstraat
	13.00u-14.00u	COPD-training *	Sharona	Hoofdstraat
	17.00u-18.00u	BEDRIJF fit ***	Variabel	Zweth
	19.00u-20.00u	Training **	Kjell	Hoofdstraat
	19.00u-20.00u	MAMA fit **	Fleur	Zweth
	20.00u-21.00u	Training **	Kjell	Hoofdstraat
	20.00u-21.00u	Blue Train ***	Fleur	Zweth
Vrijdag	09.00u-10.00u	Training *	Erik	Zweth
	09.00u-10.00u	Pilates **	Claire	Liereling
	10.30u-11.30u	Training *	Erik	Zweth
Zaterdag	08.30u-09.30u	Total Body fit ***	Nance	Zweth
	09.30u-10.30u	SKI fit ***	Nance	Zweth
	10.30u-11.30u	Training *	Nance	Zweth