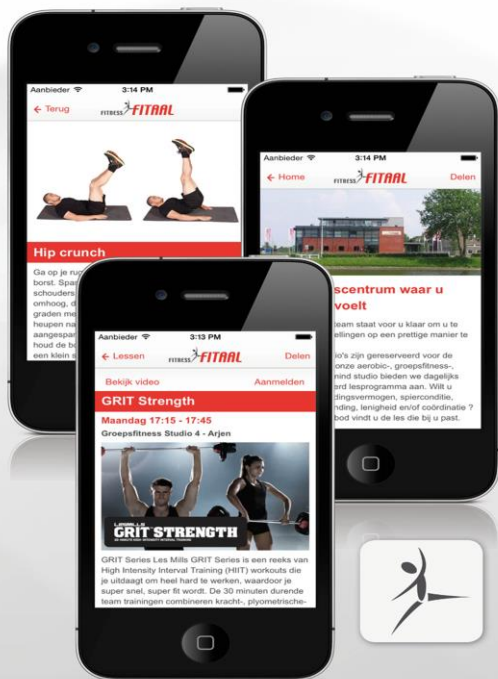


# FITNESS FITAAL HEEFT EEN EIGEN APP!



NU TE DOWNLOADEN VIA DE  
APPSTORE OF GOOGLE PLAY



powered by **gymapps**

## Openingstijden:

Ma	8.30 – 21.30
Di	8.30 – 21.30
Woe	8.30 – 21.30
Do	8.30 – 21.30
Vrij	8.30 – 21.00
Zat	8.30 – 15.00
Zon	8.30 – 15.00

**Fitness Fitaal**  
Dynamoweg 10  
4382 WZ Vlissingen  
0118-474466  
06-42301872  
info@fitnessfitaal.nl  
www.fitnessfitaal.nl



## Winter Lesrooster Vanaf 1 oktober 2024

Gezellig, ontspannen en  
bewegend in groepsverband

### Tarieven Fitness Fitaal:

Onbeperkt: prijs per maand: €43,50  
2 x per week: prijs per maand: €39,50  
1 x per week: prijs per maand: €36,50

Studentenabonnement €30,00

10% seniorenkorting (65jr)  
of 2<sup>de</sup> gezinslid.

Wij hanteren een opzegtermijn van 2  
maanden.

Voor meer informatie verwijzen we U naar de receptie.



Tijdens het winter rooster zijn de sauna's  
elke week een andere dag geopend.  
Zie rooster op de deur sauna.

## Maandag

Tijd	Les	Zaal
9:00-10:00	Circuit Training	2
9:15-10:15	Cycling	3
10:00-11:00	Chikung & Taichi	4
10:15-11:15	Pilates	1
18:45-19:45	Body Pump	4
19:00-20:00	Pilates	1
19:00-20:00	Zumba	2
19:15-20:15	Cycling	3
20:00-21:00	Body Pump	4

## Dinsdag

Tijd	Les	Zaal
9:30-10:30	Body Balance	2
18:30-19:30	Yoga	1
19:00-20:00	Steps	2
18:45-19:30	Cardio Kickboks	4
19:15-20:00	Cycling	3
19:45-20:45	Body Combat	4



## Woensdag

Tijd	Les	Zaal
9:00-10:00	Pump (Old)	4
9:00-10:00	Circuit training	2
10:15-11:15	Pilates	1
19:00-20:00	Bodypump	4

## Donderdag

Tijd	Les	Zaal
9:00-9:45	Cycling	3
9:00-10:00	Circuit Training	2
10:15-11:15	Senior Fit	2
10:15-11:15	Yoga	1
18:30-19:15	Cardio Kickboks	4
19:15-20:15	Body Combat	4
18:45-19:45	Body Balance	2
19:45-20:45	Zumba	2
19:15-20:15	Cycling	3
20:00-21:30	Tai Chi	1



## Vrijdag

Tijd	Les	Zaal
9:00-10:00	Bodypump	4
9:00-10:00	Body Balance	1
10:00-11:00	Zumba	4

**POLAR**<sup>®</sup>  
**LISTEN TO YOUR BODY**

## Zaterdag

Tijd	Les	Zaal
9:00-10:00	Body Pump (Old)	4
9:00-10:00	Back to Basic	Buiten
9:30-10:30	Body Balance	1
10:30-11:30	Cardio Hit & Kick	4

## Zondag

Tijd	Les	Zaal
------	-----	------

Voor het Winterrooster geldt dat de lessen alleen doorgaan bij voldoende deelnemers.

Ochtendlessen : besluit middag ervoor om 17:00 uur.

Avondlessen: besluit 12:00 uur s'middags