



Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	zaterdag
09.00 - 09.45			Spinning/Mt Ventoux		Spinning	
09.00 - 10.00						
09.15 - 09.30	FT kwartier 55+		FT Kwartier 55 +			
09.45 - 10.00						
10.00-11.15			Mt Ventoux (wandelen)			
10.00 - 10.15			Kracht Mt Ventoux fietsers 10.00-10.30			
10.15 - 11.15		Driehoek pump 10.00-11.00		Driehoek pump	FT uur	
10.30 - 10.45						
11.00 - 12.00	Buurtsportcoach					
18.30 - 19.30						
19.00 - 19.45	Spinning	Mt Ventoux (fietsen)	Spinning	Mt Ventoux (fietsen)	Spinning	
19.00 - 20.00	Mt Ventoux (wandelen)	FT uur		FT uur		
19.30 - 21.00			Mt Ventoux (wandelen)			
20.00 - 20.45	Mt Ventoux (hardlopers)	Spinning	Spinning	Kracht Mt Ventoux		
20.00 - 21.00	FT uur	Kracht Mt Ventoux	Driehoek pump			

PRIJZEN SPINNING EN FT UUR

Strippenkaart 10 x leden	€ 50,-	niet leden	€ 70,-
Strippenkaart 25 x leden	€ 100,-	niet leden	€ 125,-
Losse Les	€ 8,50		

Jeugd strippenkaart 10 x	€ 40,-
Jeugd losse les	€ 4,50

FT = functioneel trainen.

FT kwartier en FT kwartier 55+: gratis, uitsluitend voor leden

Spinning, FT uur, Steps en Driehoekpomp: betaling via strippenkaart

lessen voor de spinning en FT starten bij **minimaal 5 deelnemers**

Spinning **maximaal 20** en FT **maximaal 15** deelnemers