

# ROOSTER DE ZWETH

## MAANDAG

**08.30 - 18.30** Vrije inloop  
**18.30 - 20.00** Zwemmers ZV Westland (Erik)  
**20.00 - 21.00** Vrije inloop

## DINSDAG

**08.30 - 21.00** Vrije inloop  
**19.00 - 21.00** Sportnetwerktraining

## WOENSDAG

**08.30 - 19.00** Vrije inloop  
**19:00 - 20:00** Ski Fit(Fleur)  
**20.00 - 21.00** Mama in Balans (Fleur)

## DONDERDAG

**08.30 - 20.00** Vrije inloop  
**20.00 - 21.00** Wielrenners Blue Train

## VRIJDAG

**08.30 - 17.00** Vrije inloop

## ZATERDAG

**08.00 - 09.00** Vrije inloop  
**09.00 - 10:00** Total Body Workout (Rik)  
**10:00 - 11:00** Sport Support  
**11:00 - 12:00** Ski Fit (Rik)

AdFysio De Lier  
Sportpark De Zweth / Locatie vv Lyra  
Veilingweg 26 , 2678 LN De Lier

0174-513237  
info@adfysio.nl  
www.adfysio.nl

