

ROOSTER DE ZWETH

MAANDAG

08.30 - 9.00 **Vrije inloop**
09.00 - 10.00 **ATT Totaal Training**
10.00 - 18:30 **Vrije inloop**
18.30 - 20.00 **Zwemmers ZV Westland (Erik)**
20:00 - 21:00 **Vrije inloop**

DINSDAG

08.30 - 09.00 **Vrije inloop**
09.00 - 10.00 **uur ATT Totaal Training**
10.00 - 19.00 **Vrije inloop**
17.00 - 18.00 **Training Van Dijk en Korteland**
18.00 - 19.00 **Vrije inloop**
19.00 - 21.00 **Sportnetwerk Training**

WOENSDAG

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

DONDERDAG

08.30 - 09.00 **Vrije inloop**
09.00 - 10.00 **ATT Totaal Training**
10.00 - 20.00 **Vrije inloop**
20:00 - 21:00 **Blue Train**

VRIJDAG

08.30 - 09.00 **Vrije inloop**
09.00 - 11.00 **ATT Totaal Training**
11.00 - 17.00 **Vrije inloop**

ZATERDAG

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

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

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

