

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
BBB Mix 9.00 - 10.00 Zaal 1	Bodypump 9.00 - 10.00 Zaal 1	Bodyshape 9.00 - 10.00 Zaal 1	Cardio shape 9.00 - 10.00 Zaal 1	Bodyshape 9.00 - 10.00 Zaal 1	HIIT 🕒 9.15 - 10.00 Zaal 1	Pilates 10.00 - 11.00 Zaal 1
Spinning 9.00 - 10.00 Spinningzaal		Low intensity spinning 9.00 - 10.00 Spinningzaal		Yin yoga 9.00 - 10.00 Zaal 2		Spinning 10.00 - 11.00 Spinningzaal
				Spinning 9.00 - 10.00 Spinningzaal		Circuit 10.30 - 11.00 PT zaal
Yin yoga 10.00 - 11.00 Zaal 2	Pilates 10.00 - 11.00 Zaal 1	Yin yoga 10.00 - 11.00 Zaal 2	Core mobility 10.00 - 10.15 PT zaal	Fit & vitaal 10.00 - 11.00 Zaal 1	Bodypump 10.00 - 11.00 Zaal 1	Core mobility 11.00 - 11.15 PT zaal
Core mobility 10.00 - 10.15 PT zaal	Core mobility 10.00 - 10.15 PT zaal	Core mobility 10.00 - 10.15 PT zaal		Core mobility 10.00 - 10.15 PT zaal	Core mobility 10.30 - 10.45 PT zaal	
Pilates 19.00 - 20.00 Zaal 1	Bodypump 🕒 19.00 - 19.45 Zaal 1	Bodyshape 19.00 - 20.00 Zaal 1	Pilates 19.00 - 20.00 Zaal 1			
Boks fit 19.00 - 20.00 Zaal 2	Hatha yoga 19.00 - 20.00 Zaal 2	Yin yoga 19.00 - 20.00 Zaal 2				
Bootcamp 19.00 - 20.00 Buiten	Circuit 19.30 - 20.00 PT zaal	Spinning 19.30 - 20.30 Spinningzaal	Spinning 19.30 - 20.30 Spinningzaal			
			Bootcamp 19.30 - 20.30 Buiten			
Spinning 19.30 - 20.30 Spinningzaal						
Core mobility 20.00 - 20.15 PT zaal	Cardio shape 🕒 20.00 - 20.45 Zaal 1	HIIT 🕒 20.00 - 20.45 Zaal 1	Core mobility 20.00 - 20.15 PT zaal	Core mobility 20.00 - 20.15 PT zaal		
Easyflow yoga 20.15 - 21.15 Zaal 1	Spinning 20.00 - 21.00 Spinningzaal	Core mobility 20.00 - 20.15 PT zaal	Bodypump 20.00 - 21.00 Zaal 1			
Krav maga 20.00 - 21.00 Zaal 2	Core mobility 20.00 - 20.15 PT zaal		Easyflow yoga 20.15 - 21.15 Zaal 2			

Faciliteiten

Gratis kinderopvang: Ma t/m vr.
Personal training, Fysiotherapie, Massage, Voedingsbegeleiding,
Sauna, Hydrojet, Zonnebank.

Aangepaste openingstijden

Op feestdagen en in de zomer hanteren wij aangepaste openingstijden
(ook voor de kinderopvang). Kijk hiervoor op www.postema.nl

Openingstijden fitness

Maandag	8.15 - 22.00
Dinsdag	8.15 - 22.00
Woensdag	8.15 - 22.00
Donderdag	8.15 - 22.00
Vrijdag	8.15 - 21.00
Zaterdag	9.00 - 12.00
Zondag	9.00 - 13.00

Fitnessbegeleiding

Maandag	8.30 - 12.00	16.00 - 22.00
Dinsdag	8.30 - 12.00	16.00 - 22.00
Woensdag	8.30 - 12.00	16.00 - 22.00
Donderdag	8.30 - 12.00	16.00 - 22.00
Vrijdag	8.30 - 12.00	16.00 - 21.00
Zaterdag	9.00 - 12.00	
Zondag	9.00 - 13.00	

