

# UURREGELING

# Fitness Traffic

# UURREGELING

Kerkplein 4, 3620 LANAKEN | 089 717447 | fitnesstraffic@skynet.be | www.fitnesstraffic.be | www.facebook.com/fitnesslanaken

	MAANDAG Zaal   Zwembad	DINSDAG Zaal   Zwembad	WOENSDAG Zaal   Zwembad	DONDERDAG Zaal   Zwembad	VRIJDAG Zaal   Zwembad	ZATERDAG Zaal   Zwembad	ZONDAG Zaal   Zwembad
09.00	Pilates		Aqua +				
09.30	Figuurtraining				Figuurtraining		
10.00				Zumba			Kinderdans
10.30							Zwemles
11.00			Pilates				Kinderdans
11.30							Zwemles
12.00						Kinderdans	Zwemles
12.45	Aquatraining	Aquatraining					
13.00				Zwemles			Zwemles
13.45							
14.00				Zwemles			Zwemles
14.30							
15.00				Zwemles			Zwemles
15.30							
16.00	Zwemles	Zwemles	Zwemles	Zwemles	Zwemles	Zwemles	
16.30							
17.00	Zwemles	Zwemles	Zwemles	Zwemles	Kinderdans	Zwemles	
17.30							
18.00	Zwemles	Zwemles	Zwemles	Zwemles	Zwemles	Zwemles	
18.30			Capoeira				
19.00	Spinning	Spinning	Zwemles		Spinning	Zwemles	
19.30							
20.00	Step	Aquatraining	Aerobic	Aquatraining	High Intensity Interval	Aquatraining	Zumba
20.30							
21.00			Zwemles (volw.)				
21.30							

 Vrij zwemmen kind. en volwass.

**Enmalige betaling van 7,50 Euro voor een abonnement**

**LANGE TERMIJNABONNEMENT: INFO BALIE**

**OPENINGSUREN:**

ma. tot vrij. van 07u00 - 24u00

zat. van 07u30 - 20u00

zon. van 07u30 - 13u00

**SPECIALE GROEPSLESSEN EN TARIEVEN OP AFSpraak**

Bezoek zeker onze website:

[www.fitnesstraffic.be](http://www.fitnesstraffic.be)

**Volg ons op facebook**

**POWERPLATE**  
in lidgeld  
**INBEGREPEN**

<b>FITNESS</b>	Vrije toegang tijdens de openingsuren. Begeleiding op afspraak. (GRATIS)
<b>KINDERDANS</b>	Vanaf 4 jaar tot ..., opgedeeld in leeftijdsgroepen.
<b>AQUATRaining (-ZUMBA)</b>	Dynamische training in het water op muziek voor conditie, kracht en soepelheid te verbeteren.
<b>AQUA +</b>	Persoonlijke aangepaste oefeningen in het water.
<b>STEPAEROBIC</b>	High-Low conditietraining op muziek d.m.v. een step.
<b>AEROBIC</b>	High-Low conditietraining op muziek.
<b>FIGUURTRAINING</b>	Zachte conditietraining op muziek met nadruk op borst, buik en billen. (BBB)
<b>ZUMBA</b>	Aerobic-, fitnessprogramma gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans zoals de SALSA, MERENGUE, SAMBA en CUMBIA, gemengd met Afrikaanse en Oriëntaalse ritmes, samen met Hip-Hop technieken.
<b>SPINNING</b>	Fietsen in groep op muziek. (Intervaltraining!)
<b>ZWEMLES (volw.)</b>	Voor kinderen en volwassenen, enkel op afspraak (kleine groep), incl. zwemdiploma's GRATIS. (ISB)
<b>VRIJ ZWEMMEN</b>	Voor kinderen en volwassenen.
<b>PILATES</b>	Langzame versterkende en lenigmakende spieroefeningen met nadruk op buik en rug. (Stretching!)
<b>CAPOEIRA</b>	Braziliaanse gevechtssport. (0499 721553, <a href="http://www.oficinadacapoeirabelgie.be">www.oficinadacapoeirabelgie.be</a> , <a href="http://facebook.com/grupo.belgica">facebook.com/grupo.belgica</a> )

PRIJSLIJST	1x	10x	20x	Maand
<b>FITNESS</b>	5	50	100	45
<b>KINDERDANS</b>	4,50	35	-----	-----
<b>AQUATRaining</b>	8	70	120	45
<b>STEPAEROBIC</b>	8	60	110	45
<b>AEROBIC</b>	8	60	110	45
<b>FIGUURTRAINING</b>	8	60	110	45
<b>FAT BURNING</b>	8	60	110	45
<b>ZUMBA</b>	8	60	110	45
<b>SPINNING</b>	8	70	120	45
<b>ZWEMLES</b>	8	70	-----	-----
<b>VRIJ ZWEMMEN samen</b>	4	-----	-----	-----
<b>VRIJ ZWEMMEN KINDEREN</b>	1,50	-----	-----	-----
<b>VRIJ ZWEMMEN VOLWASSENEN</b>	3	25	40	-----
<i>Studenten (+ studentenkaart)</i>	4	40	-----	36
<i>Senioren (65+)</i>	8	50	-----	36
<i>Jeugd tot 16 jaar</i>	-----	40	-----	36