

# SPORTCENTRUM NOVA

Tramweg 12  
8531 HK Lemmer  
Tel/fax: 0514-565366  
Kvk nr: 05063185

[www.sportcentrumnova.nl](http://www.sportcentrumnova.nl)



## ALGEMENE LEDENINFORMATIE EN OPENINGSTIJDEN

FITNESS		
<b>maandag</b>	9:00 – 21:30 uur	<b>Wij zijn van 12:00 tot 14:00 uur gesloten. Juni, Juli en Augustus van 12:00 – 16:00 uur gesloten.</b>
<b>dinsdag</b>	9:00 – 21:30 uur	
<b>woensdag</b>	9:30 – 21:30 uur	
<b>donderdag</b>	9:00 – 21:30 uur	
<b>vrijdag</b>	9:30 – 21:30 uur	
<b>zaterdag</b>	9:00 – 12:00 uur	
<b>zondag</b>	10:00 – 13:00 uur	

Groepslessen		
<b>maandag</b>	09:00 – 10:00 uur	Aerobic
	10:00 – 10:45 uur	Pilatus
	19:30 – 20:30 uur 20:45 – 21:30 uur	Aerobic Boxing Spinning
<b>dinsdag</b>	18:45 – 19:30 uur	Body & Mind
	19:30 – 20:30 uur	Body Fitness
<b>woensdag</b>	19:30 – 20:15 uur	Zumba
<b>donderdag</b>	09:00 – 10:00 uur	Power Step
	10:00 – 10:45 uur	Power Yoga
	19:30 – 20:30 uur 20:45 – 21:30 uur	Body Fitness Spinning
<b>vrijdag</b>	09:30 – 10:15 uur	Spinning
<b>zaterdag</b>	09:00 – 09:45 uur	Spinning

## ZELFVERDEDIGING

<b>vrijdag</b>	17:00 – 18:00 uur	Kickboksen jeugd.
	18:30 – 19:30 uur	KickBoksen volwassenen.