

# Sportcenter Balance

## Rooster Spinninglessen

Weeknummer		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	Tijd																										
Maandag	09:15u	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I
	19:30u	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I
Dinsdag	19:00	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R
Woensdag																											
Donderdag	09:15u	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K
	19:00u	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K
Vrijdag																											
Zaterdag	09:30u	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I
Zondag	10:30u	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R

Weeknummer		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Maandag	09:15u	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E
	19:30u	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E
Dinsdag	19:00u	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I
Woensdag																											
Donderdag	09:15u	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R
	19:00u	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R
Vrijdag																											
Zaterdag	09:30u	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E
Zondag	10:30u	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K

- E ENDURANCE 65-75% van de maximale hartslag
- K KRACHT 75-85% van de maximale hartslag
- I INTERVAL 65-92% van de maximale hartslag
- R RACE DAY 85% en hoger
- Geen spinninglessen

- Raadpleeg altijd de 'Mijn Club' reserveringsapp voor het accurate rooster. Reserveren voor een groepsles is nog steeds nodig.
- Spinningschoenen a.u.b. aantrekken **in de spinningzaal**. Niet in de kleedruimte of voordat u de trap opgaat. Spinningschoenen zijn erg glad!