



# ROOSTER ZAALTRAININGEN

## NIEUW: VANAF 5 NOV JEUGDFITNESS OP MAANDAG EN VRIJDAG

**Fitness**

**Switching**

25-10-2018	Zaal 1	Zaal 2	Zaal 3	Zaal 4	Fitness
<b>Maandag</b>	09.00 BBBB 10.00 Body Step	10.15 Switching 55+ warming up 11.15 Body Shape 55+	Kinderopvang 08.45 - 11.10		09.00 Fitness tot 22.00 uur 10.00 buikspierkwartier 10.15 Switching 55+
	16.30 Jeugdfitness 13-15 jr tot 17.45 uur				16.30 Jeugdfitness 13-15 jr tot 17.45 uur
	18.30 Body Balance 19.30 BBBB 20.35 Pilates	18.55 GRIT Strength 19.30 Body Attack 20.35 Body Pump		18.00 RPM indoor cycling 19.00 RPM indoor cycling 20.30 RPM indoor cycling	19.15 buikspierkwartier 20.30 buikspierkwartier
<b>Dinsdag</b>	09.30 BodyBalance	09.00 Xcore 10.00 Body Pump	Kinderopvang 08.45 - 11.10		09.00 Fitness tot 22.00 uur 10.00 buikspierkwartier 10.15 Seniorenfitness 60+
	18.30 Xcore 19.30 Body Step / BBBB 20.35 BBBB intensief	18.30 Zumba 19.30 Body Pump	18.00 Jeugd Shaolin Kempo 8+ 19:30 Shaolin Kempo tot 21.00	20.00 RPM indoor cycling	19.15 buikspierkwartier 20.30 buikspierkwartier
<b>Woensdag</b>	09.00 BBBB 10.30 Switching 55+ warming up		Kinderopvang 08.45 - 11.10	10.00 RPM indoor cycling	09.00 Fitness tot 22.00 uur 10.00 buikspierkwartier 10.30 Switching 55+
	19.30 BBBB 20.35 Freestyle Steps	18.25 GRIT Strength 18.55 CX Worx 19.30 Zumba 20.35 Body Pump	19.30 Pilates / Balance / Yoga combinatie	18.30 RPM indoor cycling	19.15 buikspierkwartier 19.30 Switching 40+ 20.30 buikspierkwartier
<b>Donderdag</b>	09.30 Body Balance		Kinderopvang 08.45 - 11.10		09.00 Fitness tot 22.00 uur 10.00 buikspierkwartier
	19.30 Xcore 20.30 Body Balance	18.25 Body Pump 19.30 CX WORX 20.00 Body Attack	18.00 Jeugd Shaolin Kempo 8+ 19.30 Shaolin Kempo tot 21.00	19.30 RPM indoor cycling	19,15 buikspierkwartier 19.30 Switching 15+ 20.30 buikspierkwartier
<b>Vrijdag</b>	09.00 BBBB		Kinderopvang 08.45 - 11.10	09.00 RPM indoor cycling	09.00 Fitness tot 22.00 uur 10.00 buikspierkwartier
	16.45 Jeugdfitness 13-15 jr tot 18.00 uur 18.30 Body Balance 19.30 Pilates	18.30 Xcore 19.30 Body Pump	20.00 Shaolin Kempo tot 21.30		16.45 Jeugdfitness 13-15 jr tot 18.00 uur 19.15 buikspierkwartier 20.30 buikspierkwartier
<b>Zaterdag</b>	09.30 BBBB 10.30 CX Worx	09.30 Zumba 11.05 Body Pump		10.00 RPM indoor cycling	09.30 Fitness tot 15.00 uur 11.00 buikspierkwartier 12.00 buikspierkwartier
<b>Zondag</b>		09.25 GRIT Strength 10.00 Body Pump		10.00 RPM indoor cycling	09.30 Fitness tot 15.00 uur 11.00 buikspierkwartier 12.00 buikspierkwartier

# Algemene informatie

## Bezoek & Contact

Wassenaarweg 7 ♦ 6843 NX Arnhem ♦ 026-3830744 ♦ info@shksportcentrum.nl

## Organisatie

<b>Hemant Baboelal</b>	Directie, manager fitness & groepstrainingen & onderhoud / systeembeheerder
<b>Carmen Baboelal</b>	Directie, manager frontdesk & oppas & administratie & interieurverzorging
<b>Rick Vollaard</b>	Management assistent & Groepstrainingencoördinator
<b>Karlijn Tervoort</b>	Ledenadministratie
<b>Miranda van Essen</b>	Gastvrouw, ledencontacten

## SHK gesloten / open

**Kerstavond:** maandag 24 december na 18.00 uur gesloten

**Kerstmis:** 1e Kerstdag gesloten / 2e Kerstdag open 10.00-14.00 uur alleen fitness (geen kinderopvang)

**Oud&Nieuw:** maandag 31 december tot 18.00 uur geopend. Dinsdag 1 januari gesloten.

## Zomervakantie stop voor jeugd (15-)

Fitkid / jeugdfitness gaat niet door tijdens alle schoolvakanties.

Jeugd Shaolin Kempo niet tijdens de kerstvakantie en de zomervakantie.

15+ ers kunnen de hele zomer doortrainen en gemiste trainingen inhalen bij iedere gewenste soort workout of in de fitnessruimte.

## Opschorten van betalen

Alleen na toestemming en inlevering van een schriftelijke verklaring en nooit achteraf. Vraag naar de folder.

## Mutaties

Vóór de 25ste van de lopende maand dienen alle wijzigingen voor incasso-verminderingen van de eerstvolgende maand, schriftelijk bij SHK bekend te zijn. Bijbetalen bij de balie voor een lopende maand kan op ieder moment.

- ♦ Trek uw meegebrachte, schone schoenen pas in het sportcentrum aan.
- ♦ Het is niet toegestaan schoenen in de zalen te dragen die zwart afgeven.

♦ SHK heeft een ideeënbus op de eerste verdieping en hanteert desgewenst een klachtenprocedure. Schriftelijke informatie is bij de balie verkrijgbaar.

