Sportrooster algemene uren

Periode 3: 9 Februari - 19 April 2015

Algemene uren (wijzigingen voorbehouden)

Uithoudingsvermogen | Coordinatie | Kracht | Ontspanning

MAANDAG	07.45-08.30	Zwemmen		WAS Zwembad	Henk Jan Dolsma
M	12.30-13.15	Body-fit		Zaal 1	Christel Vredeveld
	12.30-13.30	Zwemmen		WAS Zwembad	Johan Poppinga
	13.30-14.30	Pilates		Zaal 2	Marion Leeuw
	13.30-14.30	Spinning**		Spinning zaal	Christel Vredeveld
	15.30-17.00	Futsal		Struikhal / KD-hal	Johan Poppinga
	15.30-17.00	Volleybal/basketbal		HG-hal	Johan Poppinga
	15.30-16.30	Body-fit		Zaal 1	Kyra Gerritsjans
	16.00-17.00	Circuittraining		Zaal 4	Rink Hooijsma
	16.00-17.00	Spinning**		Spinning zaal	Jennifer Kars
	16.30-17.30	Body-pump		Zaal 1	Mayke Bosman
	16.30-17.30	Body-fit		WAS Danszaal	Jean Paul
	17.00-18.00	BOMmen		Struikhal	Anna Rijkens
	17.00-18.00	Circuittraining		Zaal 4	Johan Poppinga
	17.30-18.15	HIIT		Zaal 1	Mayke Bosman
	17.30-18.30	Body-fit		WAS Danszaal	Jennifer Kars
	17.30-18.15	Zwemmen		WAS Zwembad	Divers
	18.00-19.00	Circuittraining		Zaal 4	Rink Hooijsma
	18.00-19.00	Spininng**		Spinning zaal	Anna Rijkens
	18.15-19.00	HIIT		Zaal 1	Mayke Bosman
	19.15-20.45	Klimmen*		Klimmuur	Nico Reynders
	19.30-20.30	Spinning**		Spinning zaal	Mayke Bosman
	20.30-21.30	Body-fit		WAS Danszaal	Linda vd Wouw
	22.15-23.00	Zwemmen		WAS Zwembad	Edo de Jong
DINSDAG	07.45-08.30	Zwemmen		WAS Zwembad	Johan Poppinga
D	12.30-13.15	Body fit		Zaal 1	Jean Paul
	12.30-13.30	Zwemmen		WAS Zwembad	Divers
	13.15-14.15	Power-Yoga		Zaal 1	Christel Vredeveld
	13.30-14.30	Spinning**		Spinning zaal	Dorus Heijnen
	14.15-15.00	HIIT		Zaal 1	Christel Vredeveld
	15.00-16.00	Body-pump		Zaal 1	Christel Vredeveld
	15.30-17.00	Futsal		Struikhal / KD-hal / HG-hal	Rik Wilbers
	15.30-16.30	Zwemmen		WAS Zwembad	Peter Zweistra
	16.00-17.00	Body-fit		Zaal 1	Annemiek Smege
	16.00-17.00	Circuittraining		Zaal 4	Hendrik Fredericks
	16.30-17.30	Zumba		WAS Danszaal	Marloes Pieksma
	16.30-17.15	Aquarobics		WAS Zwembad	Peter Zweistra
	17.00-18.00	Circuittraining		Zaal 4	Hendrik Fredericks
	17.00-18.00	Dance Workout **nieuw!**		Zaal 1	Virginia Kui
	17.15-18.00	Zwemmen		WAS Zwembad	Agnes de Haan
	17.30-18.30	Body-fit		WAS Danszaal	Aylin van Duinen
	18.00-19.00	Spinning **		Spinning zaal	Christel Vredeveld
	18.00-19.30	Klimmen*		Klimmuur	Jelmer Folkertsma
	18.30-19.30	Body-fit		WAS Danszaal	Aylin van Duinen
	19.00-20.00	Steps beginners		Zaal 1	Heidi Schulkes
	19.00-20.00	Spinning**		Spinning zaal	Heidi Schulkes
	20.00-21.00	Circuittraining		Zaal 4	Rink Hooijsma
	20.00-21.00	Spinning**		Spinning zaal	Heidi Schulkes
WOENSDAG	07.45-08.30	Zwemmen		WAS Zwembad	Divers
W	12.30-13.15	Body-fit		Zaal 1	Jennifer Kars
	12.30-13.30	Zwemmen		WAS Zwembad	Johan Poppinga
	13.30-14.30	Pilates		Zaal 2	Marion Leeuw
	13.30-14.30	Spinning**		Spinning zaal	Jennifer Kars
	15.00-16.00	Pilates		Zaal 2	Harrie Groenewold
	15.30-17.00	Futsal		Struikhal / KD-hal / HG-hal	Peter Zweistra
	15.30-17.00	Voetbal		RIK-veld	Rinie Jurna
	16.00-17.00	Body-pump		Zaal 1	Jennifer Kars
	16.00-17.00	Pilates		Zaal 2	Harrie Groenewold
	16.00-17.00	Circuittraining		Zaal 4	Michiel Korff
	16.00-17.00	Spinning**		Spinning zaal	Henny Woldman
	16.30-17.30	Body-fit		WAS Danszaal	Anna Rijkens
	17.00-18.00	BOMmen		Struikhal	Heidi Schulkes
	17.00-18.00	Body-fit		Zaal 1	Divers
	17.00-18.00	Circuittraining		Zaal 4	Michiel Korff
	17.00-18.00	Spinning**		Spinning zaal	Henny Woldman
	17.30-19.00	Turnen		WAS Turnzaal	Ymke Ma

Sportrooster algemene uren

Periode 3: 9 Februari - 19 April 2015

Algemene uren (wijzigingen voorbehouden)

Uithoudingsvermogen | Coordinatie | Kracht | Ontspanning

WOENSDAG	17.30-18.30	Body-fit	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	WAS Danszaal	Anna Rijkens
W	18.00-19.00	Steps gevorderd	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	Zaal 1	Heidi Schulkes
	18.00-19.00	Circuittraining	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	Zaal 4	Michiel Korff
	18.00-19.00	Spinning**	Uithoudingsvermogen, Uithoudingsvermogen	Spinning zaal	Wouter v Egmond
	19.00-20.00	Power-Yoga	Uithoudingsvermogen, Ontspanning, Kracht	Zaal 1	Heidi Schulkes
	19.00-20.30	Turnen	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	WAS Turnzaal	Ymke Ma
	21.30-23.00	Klimmen*	Uithoudingsvermogen, Uithoudingsvermogen, Kracht, Kracht	Klimmuur	Edo de Jong
	22.15-23.00	Zwemmen	Uithoudingsvermogen, Ontspanning	WAS Zwembad	Johan Poppinga
DONDERDAG	07.45-08.30	Zwemmen	Uithoudingsvermogen, Ontspanning	WAS Zwembad	Hendrik Fredericks
D	12.30-13.15	Body-fit	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	Zaal 1	Henny Woldman
	12.30-13.30	Zwemmen	Uithoudingsvermogen, Ontspanning	WAS Zwembad	Peter/Hendrik
	13.15-14.15	Beasting	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	Zaal 1	Suzanne Wit
	13.30-14.30	Spinning**	Uithoudingsvermogen, Uithoudingsvermogen	Spinning zaal	Henny Woldman
	14.15-15.15	Yoga	Coordinatie, Ontspanning	Zaal 1	Suzanne Wit
	15.15-16.00	Body-fit	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	Zaal 1	Annemiek Smege
	15.30-17.00	Futsal	Uithoudingsvermogen, Coordinatie	Struikhal / HG-hal / KD-hal	Chiel Mulder
	15.30-16.30	Zwemmen	Uithoudingsvermogen, Ontspanning	WAS Zwembad	Marlon Connor
	16.00-17.00	Circuittraining	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	Zaal 4	Henk Jan Dolsma
	16.30-17.30	Zumba	Uithoudingsvermogen, Coordinatie	WAS Danszaal	Marloes Pieksma
	16.30-17.15	Aquarobics	Uithoudingsvermogen, Kracht	WAS Zwembad	Marlon Connor
	17.00-18.00	Spinning**	Uithoudingsvermogen, Uithoudingsvermogen	Spinning zaal	Christel Vredeveld
	17.00-18.00	Circuittraining	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	Zaal 4	Rink Hooijsma
	17.15-18.15	Zwemmen	Uithoudingsvermogen, Ontspanning	WAS Zwembad	Hendrik Fredericks
	18.00-19.00	Body-pump	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	Zaal 1	Christel Vredeveld
	18.00-19.00	Spinning**	Uithoudingsvermogen, Uithoudingsvermogen	Spinning zaal	Mayke Bosman
	18.15-19.30	Klimmen*	Uithoudingsvermogen, Uithoudingsvermogen, Kracht, Kracht	Klimmuur	Nico Reijnders
	18.30-19.30	Dance	Uithoudingsvermogen, Coordinatie	WAS Danszaal	Linda van de Wouw
	19.00-20.00	HIIT	Uithoudingsvermogen, Uithoudingsvermogen, Kracht, Kracht	Zaal 4	Mayke Bosman
	22.15-23.00	Zwemmen	Uithoudingsvermogen, Ontspanning	WAS Zwembad	Sven Spijkerman
VRIJDAG	07.45-08.30	Zwemmen	Uithoudingsvermogen, Ontspanning	WAS Zwembad	Hendrik Fredericks
V	11.30-12.30	Zwemmen	Uithoudingsvermogen, Ontspanning	WAS Zwembad	Henny Woldman
	12.30-13.30	Badminton	Uithoudingsvermogen, Coordinatie	Struikhal	ACLO/SPR
	12.30-13.15	Body-fit	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	Zaal 1	Jennifer Kars
	13.30-14.30	Spinning**	Uithoudingsvermogen, Uithoudingsvermogen	Spinning zaal	Jennifer Kars
	13.30-14.30	Pilates	Ontspanning, Coordinatie	Zaal 2	Marjon de Leeuw
	14.30-16.00	Futsal	Uithoudingsvermogen, Coordinatie	KD-hal	Rinie Jurna
	15.00-16.00	Yoga	Coordinatie, Ontspanning	Zaal 1	Mayke Bosman
	16.00-17.00	Body-fit	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	Zaal 1	Mayke Bosman
	16.00-17.00	Circuittraining	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	Zaal 4	Rinie Jurna
	17.00-18.00	Body-pump	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	Zaal 1	Mayke Bosman
	17.00-18.00	Circuittraining	Coordinatie, Coordinatie, Kracht	Zaal 4	Chiel Mulder
	17.30-18.30	Spinning**	Uithoudingsvermogen, Uithoudingsvermogen	Spinning zaal	Wouter van Egmond
	17.30-18.30	Zwemmen	Uithoudingsvermogen, Ontspanning	WAS Zwembad	Koos Kuiper
	20.00-21.00	Zwemmen	Uithoudingsvermogen, Ontspanning	WAS Zwembad	Koos Kuiper
	22.00-23.00	Zwemmen	Uithoudingsvermogen, Ontspanning	WAS Zwembad	Koos Kuiper
ZATERDAG	09.00-10.00	Body-fit	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	Zaal 1	Divers
Z	10.00-11.00	Body-fit	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	Zaal 1	Divers
	11.00-12.00	Circuittraining	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	Zaal 4	Divers
	12.30-13.30	Zwemmen	Uithoudingsvermogen, Ontspanning	WAS Zwembad	Divers
ZONDAG	10.00-11.00	Body-fit	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	Zaal 1	Divers
Z	11.00-12.00	Body-pump	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	Zaal 1	Divers
	12.00-13.00	Yoga	Coordinatie, Ontspanning	Zaal 1	Divers
	13.00-14.00	Circuittraining	Uithoudingsvermogen, Coordinatie, Kracht	Zaal 4	Divers

Welke locatie is waar?

Sportcentrum: Blauwborgje 16, WAS: Zernikeplein 17

ACLO Sporter worden?

Je collegekaart (RUG&HG) 2014-2015 kun je voor €52,- laten AC(LO)tiveren aan de balie van het Sportcentrum tussen 08:00 - 18:00 uur. Het is ook mogelijk om te betalen via iDEAL op de website. De collegekaart verschaft je dan toegang tot het ACLO-sportaanbod. LET OP: Je collegekaart moet je altijd meenemen! Ben je geen student aan de RUG of HG, kijk dan op www.aclosport.nl of je het recht hebt om alsnog een ACLO-sportbewijs te kopen.

*Klimmen

Om deel te nemen aan de algemene uren Klimmen dient men 'zeker' te kunnen zekeren of een ACLO-cursus Klimmen te hebben gevolgd.

**Spinning zonder inschrijving

Spinning zonder inschrijving? Dat is mogelijk! Kijk hier voor op het algemene uren rooster. Het maximale deelnemersaantal is 25. Buiten de algemene uren om is het **mogelijk om de spinning DVD te gebruiken op: maandag en woensdag van 14.30-15.30, op dinsdag van 16.30-17.30 op donderdag van 15.30-16.30 en in het weekend van 13.30-14.30, 140-15.30, 15.30-16.30.** De DVD valt buiten deze uren om niet meer te gebruiken.

Gratis tennis/squash en zaalreserveringen

Als ACLO-sportbewijshouder kun je een tennis- of squashbaan reserveren of een zaal voor één van de boven genoemde sporten. Dit kan via www.aclosport.nl.