

Schrijf je je op
op 6 september tijdens
onze Open Dag in?
Dan mag je de
eerste 2 maanden

**gratis
sporten!**

**ZONDAG
6 SEPTEMBER
VAN 9:00-16:00 UUR**

Loop geheel vrijblijvend binnen tijdens de Open Dag!

Op zondag 6 september ben je
van 9:00 tot 16:00 uur van harte welkom tijdens
de Open Dag van Ponsen Sport. Op deze dag
krijg je een uniek kijkje achter de schermen.

Loop gerust binnen, kom de sfeer proeven en
maak kennis met de mensen achter Ponsen Sport.
Ben je benieuwd naar de mogelijkheden of heb
je vragen over sport, bewegen en gezondheid?

Stel ze gerust; ons team staat voor je klaar.

Natuurlijk zorgen we tijdens de Open Dag voor
een gastvrij ontvangst met gezonde
hapjes en verfrissende drankjes.

Schrijf je je op 6 september tijdens
onze Open Dag in? Dan mag je de eerste
2 maanden gratis sporten!

**OPEN
DAG
PONSEN SPORT**

FITNESS

SENIORENFITNESS

JEUGDFITNESS

CARDIOTRAINING

BOOTCAMP

BOKSZAKTRAINING

SPINNING

PILATES

YOGA (HATHA EN YIN)

ZUMBA

BBB (BUIK, BILLEN, BENEN)

BUIKSPIERKWARTIER

RUGSCHOLING (LIGGEND EN STAAND)

PERSONAL TRAINING

**Flexibiliteit is
gegarandeerd.
Wij bieden uitsluitend
maandcontracten!**

**AL 40
JAAR
IN TOP-
VORM!**

P **ponsen**
Sinds 1986 sport + gezondheid

Europastraat 2A Dinxperlo T +31 (0)315 652998

WWW.PONSENSPORT.NL

TIJDEN GROEPSLESSEN

MAANDAG

Seniorenfitness	08:00 - 12:00
Staande rugscholing	09:00 - 09:30
Cardiotraining	09:30 - 10:00
Liggende rugscholing	10:00 - 10:30
Yin Yoga	11:00 - 12:00
Liggende rugscholing	18:00 - 18:50
Zumba	19:00 - 19:50
Buikspierkwartier	19:00 - 19:15
Bootcamp	19:00 - 20:00

DINSDAG

Seniorenfitness	08:00 - 12:00
Staande rugscholing	09:00 - 09:30
Functional BBB	09:00 - 09:50
Cardiotraining	09:30 - 10:00
Liggende rugscholing	10:00 - 10:30
Liggende rugscholing	18:00 - 18:50
Buikspierkwartier	19:00 - 19:15
BBB (buik, billen, benen)	19:00 - 19:50
Spinning	19:30 - 20:20

WOENSDAG

Seniorenfitness	08:00 - 12:00
Staande rugscholing	09:00 - 09:30
Cardiotraining	09:30 - 10:00
Liggende rugscholing	10:00 - 10:30
Hatha Yoga	10:45 - 11:45
Jeugdfitness 9 tot 13 jaar	15:00 - 16:00
Hatha Yoga	17:45 - 18:45
Bokszaktraining	18:45 - 19:30
Buikspierkwartier	19:00 - 19:15
Bootcamp	19:00 - 20:00
Pilates	19:00 - 20:00
Bokszaktraining	19:45 - 20:30

DONDERDAG

Seniorenfitness	08:00 - 12:00
Staande rugscholing	09:00 - 09:30
BBB (buik, billen, benen)	09:00 - 09:50
Cardiotraining	09:30 - 10:00
Liggende rugscholing	10:00 - 10:30
BBB (buik, billen, benen)	19:00 - 19:50
Buikspierkwartier	19:00 - 19:15
Spinning	19:30 - 20:20
Liggende rugscholing	20:00 - 20:50

VRIJDAG

Seniorenfitness	08:00 - 12:00
Staande rugscholing	09:00 - 09:30
Cardiotraining	09:30 - 10:00
Liggende rugscholing	10:00 - 10:30
Hatha Yoga	10:45 - 11:45
Buikspierkwartier	19:00 - 19:15

WEEKEND

<i>Zaterdag:</i>	
Liggende rugscholing	09:15 - 10:00
<i>Zondag:</i>	
Liggende rugscholing	10:30 - 11:15

OPENINGSTIJDEN

Maandag t/m vrijdag:	08:00 - 21:30
Zaterdag en zondag:	08:30 - 14:00

CONTACT

T +31 (0)315 652998
info@ponsensport.nl