

# JEUGD/TIENER-SPORTEN

## Jeugd Judo

### Sportzaal 1 (boven)

Woensdag	4 t/m 6 jaar	13:30 – 14:30	6 t/m 8 jaar	14:30 – 15:30
	8 t/m 10 jaar	15:30 – 16:30	10 t/m 15 jaar	16:30 – 17:30
Vrijdag	Judo team	18:00 – 19:00	Judo team	19:00 – 20:30
Zaterdag	5 t/m 8 jaar	09:00 – 10:00	8 t/m 10 jaar	10:00 – 11:00
	10 t/m 14 jaar	11:00 – 12:00	14 t/m 18 jaar	12:00 – 13:00

## Jeugd Fitness (fitnesszaal boven)

Maandag t/m vrijdag	12 t/m 15 jaar	17:00 – 18:00 uur
------------------------	----------------	-------------------

## Jeugd Jiu-Jitsu (sportzaal 1 boven)

Woensdag	12 t/m 18 jaar	18:15 – 19:30 uur
----------	----------------	-------------------

## Zumba Kidz (sportzaal 2 beneden)

Woensdag	7 t/m 9 jaar	15:00 – 16:00 uur
----------	--------------	-------------------

## Judo volwassenen

### Sportzaal 1 (boven)

Donderdag	Vanaf 16 jaar	18:30 – 19:30 uur
-----------	---------------	-------------------

Tijdens de schoolvakanties gelden er voor de jeugdlessen aangepaste lestijden of is er geen les.

Uw kind wordt daar in de les over geïnformeerd.

Gedurende de vakantieperiode blijft onze sportclub (fitness) normaal geopend, maar geldt er een aangepast (zomer)rooster voor enkele groepslessen/jeugdlessen.

Zie ook [www.denedel.nl](http://www.denedel.nl).

## Tarieven overige activiteiten

### Fitness

Fitnessruimte: intake/uitleg apparatuur € 50, -  
(voor leden inclusief bij start lidmaatschap)  
Power Plate (na instructie) inclusief/gratis

### Personal Training

Fitnessruimte: afspraak voor 45 minuten € 39,95

Better Belly kaart (niet leden: € 89,95) € 39,95

Fysiotherapie (op afspraak) gratis\*

\* Via uw verzekering krijgt u vergoeding -> vraag de fysiotherapeut

### Zonnebank (18 + jaar)

1 x 8 minuten (10 x 8 minutenkaart) € 7, - (€ 60, -)

1 x 16 minuten (10 x 12 minutenkaart) € 12, - (€ 105, -)

### Sauna's infrarood & droog

In de kleedkamers; dames & heren apart inclusief/gratis

### Squash

Voor twee leden 08:30 t/m 18:00 uur inclusief/gratis

Voor twee leden per 45 min. na 18:00 uur € 5, - p.p.

Voor twee niet leden per 45 minuten € 17,50

Kaart voor 10 x 45 minuten - leden € 90, -

Kaart voor 10 x 45 minuten - niet leden € 150, -

Huren van racket en bal € 3,95 per set

### Fitness/muzieksport (niet leden)

Dagpas alle sporten & faciliteiten € 17,50

Proefles of training senior (18+) / junior € 11,50 / 7,50

Proefmaand junior / Maandkaart junior € 32, - / € 41, -

Maandkaart senior € 56, -

### Diplan Gezond Gewicht programma

10 weken: Niet leden / Leden € 315, -/€ 225, -

## Lidmaatschap/Partnerkorting

### Meer informatie over lidmaatschappen?

U zult aangenaam verrast zijn door onze tarieven.

Vraag onze sportadviseurs om een vrijblijvende afspraak voor een rondleiding. Telefoon 0182-613659

Wanneer u met uw partner, wonend op het zelfde adres, bij ons komt sporten, komt u in aanmerking voor onze partnerkorting. Vraag naar de voorwaarden.



## OVERZICHT LESTIJDEN

Geldig: 1 januari tot 1 april 2012

Openingstijden	Van	Tot
Maandag	08:30 uur	22:00 uur
Dinsdag	08:30 uur	22:00 uur
Woensdag	08:30 uur	22:00 uur
Donderdag	08:30 uur	22:00 uur
Vrijdag	08:30 uur	22:00 uur
Zaterdag	08:30 uur	13:00 uur
Zondag	10:00 uur	13:00 uur

Van 1 mei tot 1 oktober zijn we gesloten op zondag  
Gedurende de schoolvakantie aangepast zomerrooster

### Den Edel Sport






Sniepweg 13 h, 2742 AR Waddinxveen

Tel: 0182-613659, [info@denedel.nl](mailto:info@denedel.nl)






Kijk voor meer informatie en het meest  
actuele sportrooster op [www.denedel.nl](http://www.denedel.nl)

## (MUZIEK) GROEPSLESSEN

### Maandag

Sportzaal 1 (boven)		Sportzaal 2 (beneden)	
		Step&Shape	09:00 – 09:55
SeniorenFit	11:00 – 12:00	 ZUMBA FITNESS	10:00 – 10:55
StepMoves	18:30 – 19:25	Row Class 	18:30 – 19:20
 LESMILLS SH'BAM	19:30 – 20:15	 LESMILLS BODYPUMP	19:30 – 20:30
 LESMILLS BODYCOMBAT	20:30 – 21:30	LESMILLS CXWORX	20:35 – 21:05
		Heren conditie	21:10 – 22:10

### Dinsdag






Sportzaal 1 (boven)		Sportzaal 2 (beneden)	
 LESMILLS BODYVIVE	09:00 – 10:00	 LESMILLS SH'BAM	09:00 – 09:45
		 LESMILLS BODYPUMP	10:00 – 11:00
 LESMILLS CXWORX	18:45 – 19:15		
 LESMILLS BODYCOMBAT	19:30 – 20:30	 ZUMBA FITNESS	19:30 – 20:25
 LESMILLS BODYBALANCE	20:35 – 21:35	 LESMILLS BODYPUMP	20:35 – 21:35

### Woensdag


Sportzaal 1 (boven)		Sportzaal 2 (beneden)	
 LESMILLS BODYVIVE	09:00 – 10:00	Row Class 	10:00 – 10:50
Pilates	10:00 – 10:55		
 LESMILLS BODYVIVE	19:30 – 20:30	 LESMILLS BODYPUMP	19:30 – 20:30
Step&Shape	20:35 – 21:30	LESMILLS CXWORX	20:35 – 21:05

## (MUZIEK) GROEPSLESSEN

### Donderdag

Sportzaal 1 (boven)		Sportzaal 2 (beneden)	
StepMoves	09:00 – 09:55	 LESMILLS BODYPUMP	10:00 – 11:00
		SeniorenFit	11:00 – 12:00
Judo (16 +)	18:30 – 19:30	Row Class 	18:30 – 19:20
 LESMILLS BODYCOMBAT	19:30 – 20:30	 LESMILLS SH'BAM	19:30 – 20:15
		 LESMILLS BODYBALANCE	20:35 – 21:35

### Vrijdag

Sportzaal 1 (boven)		Sportzaal 2 (beneden)	
Step&Shape	09:00 – 09:55		
Pilates	10:00 – 10:55	Row Class 	10:00 – 10:50

### Zaterdag

Step&Shape	09:00 – 09:55	 LESMILLS BODYPUMP	10:00 – 11:00
------------	---------------	---	---------------

### Zondag

		 LESMILLS BODYBALANCE	11:30 – 12:30
--	--	--	---------------

Zorgt u alstublieft dat u op tijd in de les aanwezig bent met schoon schoeisel en een handdoek. Dank u wel!

U mag gebruik maken van alle lessen die op dit overzicht van lestijden vermeld staan. De instructeur bepaalt voor lessen of u toegelaten kunt worden (jeugdfitness, judo e.d.). Alle tijden zijn onder voorbehoud van wijzigingen. In geval van uitval van een les (bij ziekte/overmacht), mag er gebruik gemaakt worden van een andere les uit dit sportrooster. Bij 4 deelnemers of minder kan de les geannuleerd worden.

## GROEPSFITNESS

### Maandag t/m zaterdag

Diverse gevarieerde groepslessen in het fitness

In de fitnessruimte (boven) worden dagelijks een aantal korte groepslessen gegeven. Dit zijn wisselende & gevarieerde trainingen van maximaal 15 of 30 minuten onder directe begeleiding van de Fitness Trainer.

Voorbeelden: **Buikspierkwartier, Circuit Training, Speed Fitness, BOSU Training, Swiss Ball Training etc.** Vraag de Fitness Trainer om meer informatie.

Tijden: zie het (wisselend) rooster in de fitnessruimte

Maandag- t/m zaterdagochtend	Lessen tussen 10:00 – 11:00 uur
Maandag- t/m donderdagavond	Lessen tussen 19:00 – 21:00 uur



FIETSEN OP MUZIEK

Maandag	09:00 – 09:45	19:30 – 20:30	20:45 – 21:30
Dinsdag	09:00 – 09:45	19:30 – 20:15	
Woensdag	09:00 – 09:45	19:30 – 20:15	20:30 – 21:15
Donderdag	09:00 – 09:45	20:30 – 21:30	
Vrijdag	09:00 – 09:45	19:30 – 20:15	
Zaterdag	09:00 – 09:45	10:00 – 10:45	
Zondag	10:30 – 11:15		