

DPFC Zomer rooster van maandag 11 juli t/m 21 augustus 2016

	Zaal 1			Zaal 3		Fitness Zone
Ma	10.45-11.00	Buik Spier Kwartier		09.00-09.45 09.45-10.30	B.B.B. Fit & Fun	Maandag , dinsdag en donderdag
	16.00-17.00	Streetdance/Urban kids groep 3/4/5/6		16.00-17.00	JUMPING-Dance kids groep 4/5/6/7/8	08.45-11.30 uur Fitness (ma + din)
	17.00-18.00	Klassiek ballet kids groep 5/6/7		17.00-18.00	AfroJazz kids groep 4/5/6/7/8	07.30-11.30 uur Fitness (donderdag)
	18.00-19.00	Klassiek ballet (fast) beginners + teenage		18.00-19.00	Streetdance/Urban kids groep 7/8 + teens	11.30-14.00 uur gesloten
	19.00-20.00	Jazzdance beginners + teenage		19.00-19.45	Pilates	14.00-22.00 uur Fitness
	20.15-21.00	ZUMBA		20.00-20.45	JUMPING-fitness	14.00-19.00 uur Jongeren Fitness
	21.00-22.00	Streetdance/Urban (fast) beginners		20.50-21.35	Total Body Workout	
Din				09.15-10.00 10.00-10.45	Total Body Workout Body Art Stretch	Woensdag
	16.00-17.00	Klassiek ballet kids groep 3/4/5		16.00-17.00	ADV kids groep 1/2	08.45-22.00 uur Fitness
	17.00-18.00	Show/Musical & Jazz kids groep 3/4/5/6		17.00-18.00	Klassiek ballet kids groep 6/7/8	
	18.00-19.00	Modern Jazz teenage		18.00-19.00	Jazzdance kids groep 5/6/7/8	
	19.00-20.00	Klassiek ballet beginners + teenage		19.00-19.45	B.B.B.B.	
	20.00-21.00	Jazzdance (fast) beginners		19.45-20.30	DPFC Circuit Training	
	21.00-22.00	Modern jazz (fast) beginners				
Woe	09.45-10.30	Peuterdans 2,5 tot 4 jaar		09.00-09.45 09.45-10.30	ZUMBA Total Body Workout	De gehele dag geopend!
	13.00-14.00	ADV kids groep 1/2		14.00-15.00	Jazzdance kids groep 3/4/5/6	16.00-17.00 uur Kinder Fitness
	14.00-15.00	Modern Jazz kids 5/6/7/8		15.00-16.00	Streetdance/Urban kids groep 3/4/5	12.00-19.00 uur Jongeren Fitness
	15.00-16.00	Klassiek ballet kids 3/4/5/6		16.00-17.00	Streetdance/Urban kids groep 6/7/8	Vrijdag
	16.00-17.00	Acting & Dancing groep 4/5/6/7/8		17.00-18.00	Jazzdance kids groep 7/8 + teenage	08.45-11.30 uur Fitness
	17.00-18.00	Tapdance kids groep 3/4/5/6		18.00-19.00	Streetdance/Hip Hop 7/8 + teenage	11.30-15.30 uur gesloten
	18.00-19.00	Tapdance kids groep 7/8 + teenage		19.00-20.00	Just Dance	15.30-20.30 uur Fitness
	19.00-19.45	SPINNING		20.00-20.45	JUMPING-fitness	
	20.00-20.45	Total Body Workout		21.00-22.00	Streetdance Urban (fast) beginners	
	20.45-21.30	ZUMBA				
Don	10.30-11.30	Hatha Yoga		09.00-09.45 09.45-10.30	Combi-les Fit & Fun	Zaterdag
	16.00-17.00	Jazzdance kids groep 3/4/5/6		19.00-20.00	AfroJazz (fast) beginners + teens	08.45-14.00 uur Fitness
	17.00-18.00	Klassiek ballet kids groep 4/5/6/7/8		20.00-21.00	Klassiek ballet (fast) beginners	12.30-13.30 uur Kinder Fitness
	18.00-19.00	Modern Jazz kids groep 4/5/6/7/8		21.00-22.00	High Heels Dance Class beginners + Teens	
	19.00-19.45	SPINNING				
Vrij	10.00-10.45	SPINNING		09.15-10.00 10.00-10.45	Total Body Workout Pilates	Zondag
	15.45-16.45	ADV selectie + klassiek kids groep 3/4				
	16.45-17.45	Klassiek ballet kids groep 5/6/7/8				
	17.45-18.45	Show & Musical kids 5/6/7/8				
	18.45-20.45	Dance Pioneer kids, teenage en volwassen				
Za	09.00-10.00	ADV kids groep 1/2		09.00-10.00	Jazzdance kids groep 3/4/5	09.00-14.00 uur Fitness
	10.00-10.45	Peuterdans 3 tot 4 jaar		10.00-11.00	B.B.B.B.	09.00-14.00 uur Jongeren Fitness
	11.00-12.00	Jazzdance kids groep 6/7/8		11.00-12.00	Streetdance/Urban kids groep 3 t/m 6	
	12.00-13.00	Urban Contemporary groep 7/8 + teens		12.00-13.00	Boys Class groep 3 t/m 8	
Zo	09.00-10.00	ADV kids groep 1/2		09.15-10.15	Total Body Workout	Zaal 2 zal gedurende het gehele zomerrooster gesloten zijn i.v.m. renovatie werkzaamheden.
	10.00-11.00	Jazzdance kids groep 3/4/5/6/7		10.15-11.15	Barbell Workout	



ZOMER rooster DPFC 2016

Het ZOMER rooster geldt alleen gedurende de periode:

11 juli t/m 21 augustus 2016

Tijdens dit ZOMER rooster zal DPFC van maandag t/m donderdag tussen 11.30-14.00 uur voor alle leden gesloten zijn met uitzondering van de woensdag waar wij de gehele dag zijn geopend. Op zaterdag zijn wij geopend van 08.45-14.00 uur en op zondag van 09.00-14.00 uur. Alle fitness leden die een DAG abonnement hebben kunnen, gedurende het ZOMER rooster, op alle geopende tijden terecht, dus ook 's avonds.

DPFC heeft tevens een lesaanbod voor alle kinderen tijdens de zomervakantie. Niemand hoeft het dansplezier te missen en alle kinderen kunnen in verschillende dansvormen en voor iedere leeftijd een les volgen. Alle dansers mogen, mits er op de normale lestijd en dag geen geschikte les te vinden is, alleen gedurende het ZOMER rooster, ook tijdelijk meedoen in een andere les op een andere dag. Wel moet deze les kloppen met de aangegeven niveaus, schoolgroepen en leeftijden.

Alle maandcontributies zullen normaal doorlopen en worden automatisch geïncasseerd.

Vanaf maandag 22 augustus 2016 hanteren wij weer de normale openingstijden & zal ons uitgebreide groepslessen rooster weer van start gaan.

Voor overige informatie kunt u terecht bij ons receptie personeel.

Wij wensen u een hele fijne vakantie toe!



www.dpfc.nl
010 - 4557995



Bedrijfs PAGINA = DPFC Health Fit & Dance / Instagram = DPFC gym & dance

DPFC Health Fit & Dance Kromhoutstraat 13 3067 AE Rotterdam. Kom eens langs of neem geheel vrijblijvend een proefles. Iedereen is welkom!

DANS

PEUTERDANS V.A. 2,5 JR
A.D.V. GR. 1/2
STREETDANCE/URBAN
Klassiek Ballet
MODERN JAZZ
ACTING & DANCING
HIP HOP
TAPDANCE
JAZZDANCE
SHOW & MUSICAL
IRISH TAPDANCE
URBAN CONTEMPORARY
HIGH HEELS DANCE CLASS
BOYS CLASS
JUST DANCE

SPORT

FITNESS KRACHT & CARDIO
JUMPING-FITNESS
PILATES
BUIKSPIERKWARTIER
SPINNING
BODYART STRETCH
BODY & MIND
ZUMBA
SENIOR FIT & FUN 60+
FIT & FUN
B.B.B. & B.B.B.B.
HATHA YOGA
COMBI-LES
TOTAL BODY WORKOUT
BARBELL WORKOUT
DPFC CIRCUIT TRAINING

**TRAIN DE ZOMER GRATIS
WORD NU LID EN
ONTVANG 100% KORTING OP JE
CONTRIBUTIE & INSCHRIJFKOSTEN**



DPFC ZOMERACTIE

Actieperiode: 11 juli t/m 21 augustus 2016



DPFC
HEALTH FIT & DANCE

