

Grote zaal

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.15 - 10.15	Zumba	Pilates *	X-core	Burn	Aerobics	09:00-09:45 & 09:45-10:30 Jeugdjudo	X-core
10.15 - 10.30	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier		Buikspierkwartier
10.30 - 11.30	Stretch & Relax *	Burn		Pilates *		Kick IT	Power
11.30 - 12.30	11:00 - 12:00 55-Fit	55-Fit		55-Fit			
16.00 - 17.00	Jeugdfitness		Jeugdfitness	15:30 - 16:30 Dance for kids	Jeugdfitness		
17.00 - 17.15	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier		
18.00 - 19.00	Power				Power		
19.00 - 20.00	X-core	X-core	Power	Kick IT			
20.00 - 20.15	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier			
20.15 - 21.15	Zumba	Zumba	Kick IT				

Body & Mind

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	09:30 - 10:30 Gentle Hot Flow	09:15 - 10:15 Pilates *			10:30 - 11:30 Hot Yoga	09:15 - 10:15 Vinyasa Yoga	10:00 - 11:00 Hot Yoga
	10:30 - 11:30 Stretch & Relax *		10:30 - 11:30 Gentle Hot Flow	10:30 - 11:30 Pilates *		Buikspierkwartier	11:15 - 12:15 Hot Yoga
Avond	19:00 - 20:00 Hot Vinyasa Yoga	19:30 - 20:30 Hot Yoga					
	20:15 - 21:15 Vinyasa Yoga		20:15 - 21:15 Hot Yogalates	20:15 - 21:15 Hot Vinyasa Yoga			

Spinning

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	09:30 - 10:15 Spinning	09:30 - 10:15 Spinning	09:30 - 10:15 Spinning		09:30 - 10:15 Spinning	09:15 - 10:00 Spinning	09:30 - 10:15 Spinning
Avond	18:30 - 19:15 Spinning	18:30 - 19:15 Spinning	18:30 - 19:15 Spinning	18:30 - 19:15 Spinning			
	19:30 - 20:15 Spinning		19:30 - 20:15 Spinning		19:00 - 19:45 Spinning		

Spinga / InTensity

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	09:00 - 09:30 InTensity			09:00 - 10:00 Spinga	09:00 - 09:30 InTensity	10:00 - 11:00 Spinga	09:30 - 10:00 InTensity
		10:30 - 11:00 InTensity	10:30 - 11:00 InTensity		11:00 - 12:00 CardioFit		
Avond	18:00 - 19:00 Spinga		18:00 - 19:00 Spinga				
	19:00 - 20:00 Bootcamp	19:00 - 19:30 InTensity		19:00 - 19:30 InTensity			

- Draag schone schoenen die geen strepen achterlaten
- Gebruik van een handdoek is verplicht
- Drink voldoende!
- Let op! Reserveer uw plek bij de reserveringschermen
- Zorg ervoor dat u op tijd in de lesruimte aanwezig bent
- *= Bij meer dan 20 personen is les in Grote zaal

- Please only wear shoes which do not leave any marks on the floor
- The use of a towel is obligatory during the class
- Make sure you have enough to drink!
- Please use our reservation system before participating a class
- Make sure you're on time
- *= When there are more than 20 people the lesson will be given in the Grote zaal

PERSONAL TRAINING



1 OP 1 BEGELEIDING VOOR SNEL RESULTAAT!



MEER INFO BIJ DE RECEPTIE

Conditie / Fitheid	Fitness	Coördinatievermogen	Coördination skills
1) Beginner 2) Middelmatig 3) Hoog	1) Semi/ all levels 2) Semi fit 3) Very fit (or goal)	1) Geen pasjes 2) Gemakkelijk te volgen 3) Uitdagende choreografie mogelijk	1) No choreography 2) Simple choreography 3) Advanced choreography possible

GROEPSLESSEN

- 1/2 55-fit:** All-round fitness/aerobic groepstraining gericht op 55+ers ter bevordering van uithoudingsvermogen, souplesse en spierversteving. / All-round fitness/aerobics group lesson for members 55+ for muscle toning and endurance.
- 2/3 Aerobic:** Complete workout met een cardio routine voor vetverbranding en een bodyshape gedeelte voor spiertoning. / Complete workout with a cardio routine for fat burning and body shape for muscle toning.
- 1/1 Buikspierkwartier:** Kwartier lang buikspieren trainen! Reserveren niet nodig. / 15 minutes of ABS training! No reservations needed.
- 1/1 CardioFit:** Aangepaste all-round fitnessstraining op rustig niveau voor mensen met een gezondheidsbeperking. / Special all-round fitnessstraining on low level for people with a health limitation.
- 1/2 Power:** Groepsles opgebouwd uit eenvoudige herhalingen van basisbewegingen met gewichten. Aanrader om snel in shape te komen! / A group exercise class using a barbell with adjustable weights, training the major muscles in the body. 2 in 1: Get in shape quick and have fun!
- 2/1 Kick IT:** Groepsles met verschillende (kick)boxbewegingen op de Kickbag. Stimuleert spierdefinitie, vetverbranding en uithoudingsvermogen. Stressontlader! / Group lesson with different box movements on a Kick bag. You will work on muscle toning, fat burning, and endurance.
- 2/2 X-core:** Intensive TOTAL BODY groepstraining van 45 minuten met de nadruk op de buikspieren door middel van een buis met grit. Het resultaat is meer spierkracht, vetverbranding en een strakker figuur! / Intense 45 minutes TOTAL BODY workout focused on ABS training with a grit barrel for muscle toning and fat burning.
- 2/2-3 Zumba:** Dansles op dynamische Latin muziek en andere wereldmuziek vol unieke, exotische danspassen! / Dance class using dynamic Latin music and other world music full of unique and exotic dance moves.
- 1-3/1 Spinning:** Opzweepende fietsles op eigen niveau. Wij raden aan om te trainen met een hartslagmeter en om voldoende (sport)drank mee te nemen! / Intense cycling lesson at your own level. We advise to use a sport watch and to drink enough during and after the class!
- 1-3/1 InTensity:** Intensive total body workout van 30 minuten met functionele oefeningen. / Intense 30 minutes total body workout with functional exercises.
- 2/2-3 Burn:** Effectieve, motiverende groepsles waarbij gebruik gemaakt wordt van de X-core BURN set voor optimale vetverbranding, spierversterking en core training. / Effective, motivating grouplesson in which the X-core BURN set is used for optimal fatburn, muscle strengthening and core training.
- 2/2 Bootcamp:** Outdoor training waarbij hardlopen en oefeningen met lichaamsgewicht afgewisseld worden. / Outdoor training with running and bodyweight exercises.
- 1-3/1 Spinga (NEW!):** Intensive TOTAL BODY groepstraining waarin 20 min. Spinning, 20 min. InTensity en 20 min. Yoga achter elkaar worden gedaan. / Intensive TOTAL BODY workout in which 20 min. of Spinning, 20 min. of InTensity and 20 min. of Yoga are done in succession of each other.

BODY AND MIND

- 1/1 Pilates:** Bewegingsvorm waarbij lichaamshouding, centering (powerhouse), stabiliteit en ademhaling centraal staan. / Movements performed with a perfect body posture, centering (powerhouse), stability and breathing techniques.
- 1/1 (Hot) Vinyasa Yoga:** Intensive en dynamische vorm van Yoga waarbij kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, evenwichtigheid en geesteskracht gestimuleerd worden. / Intense and dynamic kind of Yoga for improving strength, endurance, balance and flexibility.
- 1/1 Stretch & Relax:** Variatie van Pilates, Yoga, rek- en ontspanningsoefeningen. / Mix of Pilates, Yoga and stretch exercises.
- 2/1 Hot Yoga:** Intensive Yoga les in een ruimte verwarmd tot 38 graden voor een betere doorbloeding, souplesse en ontspanning. / Intense Yoga class in a heated room of 38 degrees for a better flush of waste products, more suppleness and full relaxation.
- 1/1 Gentle Hot Flow:** Dynamische, vloeiende Yogastijl met zachte bewegingen in 28 graden voor optimale ontspanning. Dynamic, flowing Yogastyle with soft movements in 28 degrees for optimal relaxation.
- 1-2/1 Hot Yogalates:** Mix van Hot Yoga en Pilates in ruimte van 38 graden. Goed voor souplesse, ontspanning en versterking van de core. / Mix of Hot Yoga and Pilates in a heated room of 38 degrees. Very good for suppleness, relaxation and core strengthening.

JEUGDLESSEN

Jeugdfitness:
Fitness onder begeleiding voor kinderen van 12 tot 16 jaar.
Fitness work-out for kids from 12-16 years old.

Dance for Kids:

Les met elke week een ander thema voor kids van 9 t/m 12 jr.
Dance lesson with special theme for kids from 9-12 years old.

Jeugdjudo:

Japanse verdedigingsport voor kinderen. / Japanese art of self-defence for kids.
zaterdag 9:00-9:45 + 9:45-10:30 voor 4 t/m 12 jaar.

Kinderoppas: maandag t/m zondag 9:00-12:00

OPENINGSTIJDEN

ma:	07.00-22.00	don:	07.00-22.00
di:	07.00-22.00	vrij:	07.00-21.00
woe:	07.00-22.00	zat/zon:	09.00-16.00



GRATIS PARKEERPLAATSEN!



GRATIS KINDEROPPAS