

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	Power	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	Burn			

Body & Mind

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

Spinning

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

Spinga / InTensity

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	09:00 - 09:30 InTensity	09:30 - 10:30 Spinga	09:30 - 10:15 Crossbox		09:00 - 09:30 InTensity		09:30 - 10:00 InTensity
				10:30 - 11:00 InTensity	09:45 - 10:30 Crossbox	10:00 - 11:00 Spinga	12:15 - 13:00 Crossbox
					11:00 - 12:00 CardioFit		
Avond	18:00 - 19:00 Spinga	18:00 - 18:45 Crossbox	18:00 - 19:00 Spinga				
	20:30 - 21:15 Crossbox	19:00 - 19:30 InTensity		19:00 - 19:30 InTensity	19:00 - 19:45 Crossbox		

- Draag schone schoenen die geen strepen achterlaten
- Gebruik van een handdoek is verplicht
- Drink voldoende!
- Let op! Reserveer uw plek bij de reserverings-schermen
- 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

- 1) Beginner
- 2) Middelmatic
- 3) Hoog

Fitness

- 1) Beginner/all levels
- 2) Semi fit
- 3) Very fit

Coördinatievermogen

- 1) Geen pasjes
- 2) Gemakkelijk te volgen
- 3) Uitdagende choreografie mogelijk

Coördination skills

- 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:** Intensieve 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:** Intensieve 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.
- 1-3/1 Spinga:** Intensieve TOTAL BODY groepstraining van 20 min. Spinning, InTensity en Yoga. / Intensive TOTAL BODY workout which consists of 20 min. Spinning, InTensity and Yoga.
- 1-3/1 Crossbox (NEW!):** Intensieve TOTAL BODY groepstraining van 45 min. waarbij InTensity en boksen elkaar afwisselen. / Intensive TOTAL BODY workout which consists of 45 min. InTensity and boxing.

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.
- 1-2/1 Yoga:** Intensieve en dynamische vorm van Yoga waarbij kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, evenwichtigheid en geestekracht 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:** Intensieve 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 souplesity and full relaxation.
- 1/1 Warm Yoga:** Dynamische, vloeiende Yogastijl met zachte bewegingen in een warme omgeving voor optimale ontspanning. Dynamic, flowing Yogastyle with soft movements in a warm environment 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 souplesity, relaxation and core strengthening.
- 1/1 Yin Yoga (NEW!):** Meditatieve yogastijl die zich focust op het bindweefsel en waar houdingen voor een langere periode worden aangehouden. / Meditative class where poses are held for longer allowing the deep connective tissue to open.

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