

Grote zaal

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.15 - 10.15	Zumba	Pilates	X-core	Piloxing	Aerobics	Power Yoga	X-core
10.15 - 10.30	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier
10.30 - 11.30	Stretch & Relax	Piloxing	Stretch & Relax	Pilates		Kick IT	Club Power
11.30 - 12.30		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		
17.15 - 18.00							
18.00 - 19.00	Club Power				Club Power		
19.00 - 20.00	X-core	19:15 - 20:00 X-core	Club Power	Kick IT			
20.00 - 20.15	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier			
20.15 - 21.15	Power Yoga	Zumba	Kick IT				

Hot Yoga zaal

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend					10:30 - 11:30 Hot Yoga		11:00 - 12:00 Hot yoga
Avond		18:00 - 19:00 Hot Yoga					
			20:15 - 21:15 Hot Yoga	20:15 - 21:15 Hot Yoga	19:30 - 20:30 Hot Body Shape		

Spinningzaal

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	09:30 - 10:15 Spinning		10:30 - 11:15 Spinning		09:30 - 10:15 Spinning	09:30 - 10:15 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		

InTensityzaal

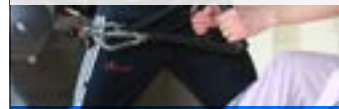
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	09:00 - 09:30 InTensity		09:30 - 10:00 InTensity		09:00 - 09:30 InTensity	09:15 - 10:00 JeugdJudo	
		10:30 - 11:00 InTensity		10:30 - 11:00 InTensity	11:00 - 12:00 CardioFit	10:30 - 11:00 InTensity	10:30 - 11:00 InTensity
Avond	18:00 - 18:30 InTensity	18:00 - 18:45 JeugdJudo	18:00 - 18:30 InTensity				
	19:00 - 19:30 InTensity	19:00 - 19:30 InTensity		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 reserveringsschermen
- Zorg ervoor dat u op tijd in de lesruimte aanwezig bent
- 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

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 (or goal)

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 spiervesteviging. All-round fitness/aerobics group lesson for members 55+ for muscle toning and endurance.
- 2/3 Aerobic:** Complete work-out met een cardio routine voor vetverbranding en een bodyshape gedeelte voor spiertoning. Complete work-out with a cardio routine for fat burning and body shape for muscle toning.
- 1/1 Buiktraining:** 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 Club 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!
- 1-3/ 1 Intensity:** Intense total body workout van 30 minuten met functionele oefeningen. / Intense total body workout in 30 minutes with functional exercises.
- 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.
- 2/2-3 Piloxing:** Non stop intervaltraining waarin staande Pilates, boxen en dans gecombineerd worden. / Non stop intervaltraining mixed with Pilates, boxing and dance.
- 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!
- 2/2 X-CO:** 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:** Fenomeen op dynamische Latin muziek en andere wereldmuziek vol unieke en exotische danspassen! ZUMBA is FUN! Dance class using dynamic Latin music and other world music full of unique and exotic dance moves. ZUMBA is FUN!

BODY AND MIND LESSEN

- 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 Power Yoga:** Intensieve 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:** Intensieve Yoga les in een ruimte verwarmd tot 38 graden voor een betere doorbloeding, meer souplesse en volledige ontspanning. / Intense Yoga class in a heated room at 38 degrees for a better flush of waste products, more souplesity and full relaxation.
- 2/2 HOT BODY SHAPE:** Unieke mix van yoga en spiertoning in een ruimte die verwarmd wordt tot 38 graden. / Unique fusion of yoga and muscle toning in a heated room of 38 degrees.

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.
Dinsdag 18:00 - 18:45 4 t/m 12 jaar
zaterdag 09:15 - 10:00 4 t/m 12 jaar

Kinderoppas: maandag t/m zondag 09:00 - 12:00

OPENINGSTIJDEN

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



GRATIS PARKEERPLAATSEN!



GRATIS KINDEROPPAS