

Groepslesrooster

rooster vanaf 1 januari 2020



	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09.00 - 10.00 uur							
10.00 - 11.00 uur							
11.00 - 12.00 uur							
14.30 - 15.30 uur							
18.30 - 19.30 uur							
19.00 - 20.00 uur							
19.30 - 20.00 uur							
19.30 - 20.30 uur							
20.00 - 21.00 uur							



BODYATTACK™ is een sportieve workout waarbij je kracht en uithoudingsvermogen opbouwt. Deze intense intervaltraining is een combinatie van aerobics-bewegingen en oefeningen gericht op kracht en stabilisatie. Dynamische instructeurs en krachtige muziek motiveren een ieder om zijn of haar fitnessdoelen te bereiken.



BODYBALANCE™ is de workout met yoga, tai chi en pilates, die flexibiliteit en kracht opbouwt. Gecontroleerde ademhaling, concentratie en een zorgvuldig opgebouwde serie rek- en strekoefeningen, bewegingen en houdingen op muziek creëren een holistische workout die het lichaam in een toestand van harmonie en balans brengt.



BODYCOMBAT™ is de krachtige cardioworkout waarbij je helemaal kunt laten gaan. Dit uiterst energieke programma is geïnspireerd op vechtsportkunsten en -technieken zoals karate, boksen, taekwondo, tai chi en muay thai. Op het ritme van opzweepende muziek en inspirerende instructeurs worden oefeningen uitgevoerd die bestaan uit diverse combinaties van vechttechnieken,



BODYPUMP™ is de originele barbell-les met spierversterkende oefeningen voor je hele lichaam. Tijdens deze 60 minuten durende workout worden alle spiergroepen aangepakt met een selectie van technieken die worden gebruikt bij krachttraining, zoals squats, presses, lifts en curls. Fantastische muziek, professionele instructeurs en jouw eigen gewichtskeus leveren de



SENIOR GROEPSFITNESS
Op elke leeftijd is sporten goed voor de mens. Ben je 50+ en vind je het prettig om in een groep onder deskundige begeleiding te sporten? De oefeningen zijn deels in de groepsleszaal, deels in de fitnessruimte. Door deze oefeningen komt je lijf in een betere conditie en voel je je zich fitter en sterker.