

Groepslesrooster
rooster vanaf oktober 2021



	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09.00 - 10.00 uur							
10.00 - 11.00 uur							
11.00 - 12.00 uur							
14.00 - 15.00 uur							
18.00 - 19.00u							
18.30 - 19.30 uur							
19.00 - 20.00 uur							
19.30 - 20.30 uur							
20.00 - 21.00 uur							



BODYATTACK™ is een sportieve workout waarbij je kracht en uithoudingsvermogen opbaait. Deze intense intervalloring is een combinatie van aerobische bewegingen en oefeningen gericht op kracht en stabiliteit. 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 opgebouwd serie oefeningen en houdingen op muziek creëren een holistische workout die het lichaam in een toestand van harmonie en balans brengt.



BOOYCOMBAT™ is een tolle high-energy workout, geïnspireerd op vechtsporten met bewegingen uit karate, bekravonds, kung fu, kickboxing en taichi. In no-time krijg je een geweldige conditie en word je sterker. Je vecht tegen een dierlijke tegenstander en je doet geen moeilijke bewegingen. Steeds en spanningen komen als sneeuw voor de zon op en aan het einde voel je je een echte kampioen!



BOOYPUMP™ is de originele barbell met spinversterkende oefeningen voor je hele lichaam. Tijdens deze 60 minuten durende workout worden alle spiergroepen aangepakt met een geweldige conditie en word je sterker. Je vecht tegen een dierlijke tegenstander, zoals spuiten, pressen, lifts en cult. Fantastische muziek, professionele instructeurs en jouw eigen gewichtskaus leveren de resultaten op waar jij naar streeft - en snel!



RPM™ is een indoor cycling les op het ritme van motiverende muziek. Je verblijft veel calorieën en je wordt snel fit. RPM is gebaseerd op wielrennen en bestaat uit een aantal balenningen en sprints. Je bepaalt zelf de intensiteit van je workout met een weerstandsroep op de fietsen en je pedaalverheid. Zo kun je de trainingsintensiteit na een tijdje verhogen. Instructeurs doen alle basis fietsbewegingen voor, zoals staand fietsen, in het zadel zitten, het veranderen van de trappositie, snelheid verhogen en verminderen. Na een RPM les voel



SENIOR GROEPSFITNES S Op elke leeftijd is sporten goed voor de mens. Bijen 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 fitter en sterker.