

Groepslesrooster

Lesrooster vanaf maart 2026



	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							
18.30 - 19.30 uur							
18.45 - 19.45 uur							
18.45 - 19.30 uur							
19.00 - 20.00 uur							
19.30 - 20.15 uur							
19.30 - 20.30 uur							
19:45 - 20.30 uur							



FLOW is een workout geïnspireerd op een combinatie van: pilates, yoga en tai chi. De focus van de workout ligt op het opbouwen van flexibiliteit, kracht en stabiliteit van het lichaam. Met ademhalings- en concentratie oefeningen die zorgvuldig opgebouwd zijn met serie rek- en strekoefeningen, bewegingen zorgt de workout ervoor dat het lichaam in een toestand van balans en eenheid brengt.



BATTLE is uitdagende high-energy workout, geïnspireerd op MMA vechtsporten zoals: (kick)boksen, muay thai, tae kwon do, karate en jiu-jitsu. De focus van de workout ligt op het verbeteren van zowel, kracht, uithoudingsvermogen als jouw zelfvertrouwen.



POWER is een full body workout met spierversterkende oefeningen voor je hele lichaam. Tijdens deze workout worden alle spiergroepen getraind met als doel om deze te versterken en het verbeteren van het krachtuithoudingsvermogen. Je gebruikt tijdens de workout een barbell en dumbbells waarbij je het gewicht zelf kunt aanpassen op jouw eigen niveau.



RPM™ is een indoor cycling les op het ritme van motiverende muziek. Je verbrandt veel calorieën en je wordt snel fit. RPM is gebaseerd op wielrennen en bestaat uit een aantal beklimmingen en sprints. Je bepaalt zelf de intensiteit van je workout met een weerstandsknop op de fietsen en je pedaalsnelheid. 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 handposities, snelheid verhogen en verminderen. Na een RPM les voel je je helemaal voldaan!



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 jij je fitter en sterker.



VIRTUELE LES
Deze lessen zullen worden gegeven via de beamer.