

## 2<sup>E</sup> KWARTAAL 2024

(1-4 T/M 30-6)

### MAANDAG

Fast Fit	09:00	Aziz	Fitness
Total Body	09:00	Margot	Zaal 2
CrossPower	10:00	Aziz	Fitness
Spinning	10:00	Marika	Zaal 1
Seniorenfit	11:30	Marika	Zaal 3
Boksen	18:00	Frank	Zaal 2
Easy Vinyasa	18:15	Maaike	Zaal 3
CrossPower	19:00	Aziz	Fitness
Booty & Core	19:00	Gonneke	Zaal 2
Fast Fit	19:30	Hidde	Fitness
Spinning	19:30	George	Zaal 1
Power Yoga	19:30	Maaike	Zaal 3
CrossPower	20:00	Aziz	Fitness
Powerworkout	20:00	Gonneke	Zaal 2

### DINSDAG

Zumba	09:00	Louise	Zaal 2
Tacoyo	09:00	Daisy	Zaal 3
CrossPower	09:00	Aziz	Fitness
Pilates	10:15	Ilonka	Zaal 3
(Rocksteady boxing)	10:15	-	Zaal 2
Boksen	19:00	Frank	Zaal 2
Spinning	19:00	Daisy	Zaal 1
CrossPower	19:00	Lucas	Fitness
Fast Fit	19:30	Yasmina	Fitness
Hatha Yoga	19:30	Ronald	Zaal 3
CrossPower	20:00	Lucas	Fitness
Bokszaktraining	20:00	Mark	Zaal 2

### WOENSDAG

Fast Fit XL	09:00	Daan	Fitness
ClubPower	09:00	Marika	Zaal 2
Yin Yoga	09:00	Kim	Zaal 3
Circuittraining	10:15	Niels	Fitness
Yoga Nidra	10:15	Kim	Zaal 3
ClubPower	18:00	Mascha	Zaal 2
Bokszaktraining	19:00	Mark	Zaal 2
Tacoyo	19:00	Mascha	Zaal 3
Spinning	19:30	Ray	Zaal 1
Fast Fit	19:30	Hidde / Nick	Fitness
Powerworkout	20:00	Mark	Zaal 2

**NIEUW!**

### DONDERDAG

Boksen	09:00	Frank	Zaal 2
Bodyshape	09:00	Corrine	Zaal 3
Fast Fit	09:30	Carolin	Fitness
Spinning	10:00	Corrine	Zaal 1
Seniorenfit	11:15	Corrine	-
Parkinsonsport	13:30	-	Zaal 2
CrossPower	19:00	Aziz	Fitness
ClubPower	19:00	Daisy	Zaal 2
Spinning	19:30	George	Zaal 1
Fast Fit	20:00	Aziz	Fitness
Hatha Yoga	20:15	Mariska	Zaal 3

### VRIJDAG

Fast Fit	09:00	Larissa	Fitness
Powerworkout	09:00	Gonneke	Zaal 2
GC Pilates 1	09:00	Ilonka	Zaal 3
Spinning	09:00	Walid	Zaal 1
Booty & Core	10:00	Gonneke	Zaal 2
Mind SWITCH*	10:00	Larissa	Zaal 1
GC Pilates 3	10:15	Ilonka	Zaal 3
Kickboksen	17:00	Erwin	Zaal 2
Hyrox Training	19:30	Aziz	Fitness

\*Mind SWITCH lessen op 26/4, 17/5, 7/6 en 12/7.

### ZATERDAG

Circuittraining	09:00	Aziz	Fitness
Spinning	09:00	Patrick	Zaal 1
GC Pilates 2	09:00	Ilonka	Zaal 3
Circuittraining	10:15	Aziz	Fitness
ClubPower	10:15	Annette	Zaal 2
Yin Yoga	10:15	Ilonka	Zaal 3

### ZONDAG

Clubpower	09:00	Daisy	Zaal 2
CrossPower*	09:00	Lucas	Fitness
Spinning	09:00	Ray	Zaal 1
FastFit*	09:30	Carolin	Fitness
CrossPower*	10:00	Lucas	Fitness
Spinning	10:15	Daisy	Zaal 1
Boksen	10:15	Frank	Zaal 2
Mindfulness Yoga	10:15	Mariska / Walid	Zaal 3

\*1 keer p/m FastFit. 3 keer p/m CrossPower.

# GROEPSLESROOSTER

## UITLEG

Een rooster verdeeld in categorieën, waarbij er altijd een les is die bij jouw doel past. Iedere les heeft een specifieke kleur, die kleur staat voor de inhoud van die les.

Categorieën: rood = kracht  
blauw = conditie  
oranje = total body  
groen = body & mind  
geel = fun

-  **Club Power** Intensieve groepsworkout voor maximale prestaties en uitdaging
-  **Powerworkout** Effectieve krachttraining in groepsverband voor sterk lichaam
-  **Pilates** Doelgerichte lichaamsbewustzijn workout voor verbetering van controle en balans
-  **Yoga** Traditionele praktijk voor geestelijke en fysieke ontspanning door middel van houdingen, ademhaling en meditatie
-  **Spinning** Intensieve cardio-workout op een fiets voor verbranding van calorieën en verbetering van uithoudingsvermogen
-  **Step 2 Shape** Choreografische les voor verbranding van calorieën en verbetering van uithoudingsvermogen door middel van step aerobics
-  **Bokszaktraining** Krachtige workout op zware zak voor verbetering van uithoudingsvermogen en kracht
-  **Boksen** Bokstraining voor verbetering van conditie, coördinatie en zelfverdediging
-  **Total Body** Full-body workout voor verbetering van kracht, uithoudingsvermogen en conditie
-  **Zumba** Leuke en uitdagende Latin-dans fitness les voor verbetering van conditie en verbranding van calorieën
-  **Tacoyo** Een body- en mind intervaltraining, actieve training afgewisseld met ontspanningsoefeningen op heerlijk gevarieerde muziek.
-  **Circuittraining** Fitnesscircuit, geschikt voor iedereen. In dit uur train je in groepsverband kracht, conditie en lenigheid.
-  **Bodyshape** Doelgerichte workout gericht op versteviging en vormgeving van het lichaam voor verbetering van uiterlijk en zelfvertrouwen
-  **Fast Fit** Snelle en effectieve full-body workout voor verbetering van conditie en verbranding van calorieën
-  **CrossPower** CrossPower groepslessen, ook wel High Intensity Interval Training genoemd. De CrossPower groepstraining is snel, effectief en leuk om te doen. Doe je mee met een CrossPower groepsles?
- Parkinsonsport** Parkinsonsport is een fantastische, veelzijdige Amerikaanse boks- en sportmethode, speciaal voor mensen met Parkinson en aantoonbaar effectief! We vechten niet tegen elkaar, maar tegen Parkinson.
- Senioren Fit** Gericht op leeftijd specifieke fitness voor ouderen, voor verbetering van conditie, kracht en gezondheid.
-  **Hyrox Training** Hyrox is een combinatie van hardlopen en functionele fitnessoefeningen op hoog tempo.