

2^E KWARTAAL 2025

(1-4 T/M 30-6)

MAANDAG

| IceFit | 07:00 | Hans | Zaal 3 | NIEUW! |
|--------------------|-------|----------------|---------|---------------|
| Fast Fit | 09:00 | Aziz | Fitness | |
| Total Body | 09:00 | Margot | Zaal 2 | |
| Pilates | 09:00 | Lilian | Zaal 3 | |
| BootyCore & Cardio | 10:00 | Marika | Zaal 2 | |
| CrossPower | 10:00 | Aziz | Fitness | |
| Spinning | 10:00 | Marianne | Zaal 1 | |
| Pilates | 10:15 | Lilian | Zaal 3 | |
| VitaalFit | 11:15 | Marika | Zaal 2 | |
| Boksen | 18:00 | Moh | Zaal 2 | |
| CrossPower | 19:00 | Aziz | Fitness | |
| ClubPower | 19:00 | Pien / Annette | Zaal 2 | |
| Vinyasa Yoga | 19:00 | Maaïke | Zaal 3 | |
| Fast Fit | 19:30 | Yasmina | Fitness | |
| Spinning | 19:30 | George | Zaal 1 | |
| Hyrox Training | 20:00 | Aziz | Fitness | |
| Powerworkout | 20:00 | Mark | Zaal 2 | |
| Pilates | 20:15 | Annette | Zaal 3 | |

DINSDAG

| Tacoyo | 09:00 | Daisy | Zaal 2 | |
|-----------------|-------|--------|---------|---------------|
| CrossPower | 09:00 | Aziz | Fitness | |
| Pilates | 09:00 | Marika | Zaal 3 | NIEUW! |
| Bodyshape | 10:15 | Marika | Zaal 2 | |
| Pilates | 10:15 | Ilonka | Zaal 3 | |
| Parkinsonsport | 11:30 | - | Zaal 2 | |
| Steps | 19:00 | Mark | Zaal 2 | |
| Spinning | 19:00 | Daisy | Zaal 1 | |
| CrossPower | 19:00 | Eva | Fitness | |
| Fast Fit | 19:30 | Job | Fitness | |
| Hatha Yoga | 19:30 | Ronald | Zaal 3 | |
| CrossPower | 20:00 | Eva | Fitness | |
| Bokszaktraining | 20:00 | Mark | Zaal 2 | |

WOENSDAG

| Fast Fit XL | 09:00 | Daan | Fitness | |
|-----------------|-------|--------------|---------|--|
| ClubPower | 09:00 | Mascha | Zaal 2 | |
| Yin Yoga | 09:00 | Kim | Zaal 3 | |
| Circuittraining | 10:15 | Niels | Fitness | |
| Yoga Nidra | 10:15 | Kim | Zaal 3 | |
| Zumba | 10:15 | Louise | Zaal 2 | |
| Boksen | 19:00 | Moh | Zaal 2 | |
| Pilates | 19:00 | Marcia | Zaal 3 | |
| Fast Fit | 19:30 | Nick / Jacko | Fitness | |
| Dance Workout | 20:00 | Romario | Zaal 2 | |
| Vinyasa Yoga | 20:15 | Mariska E | Zaal 3 | |

DONDERDAG

| Bodyshape | 09:00 | Corrine | Zaal 2 | |
|------------------|-------|---------|---------|---------------|
| Pilates | 09:00 | Lilian | Zaal 3 | |
| Fast Fit | 09:30 | Carolyn | Fitness | |
| Spinning | 10:00 | Corrine | Zaal 1 | |
| Core Fit | 10:15 | Carolyn | Fitness | |
| VitaalFit | 11:15 | Corrine | Zaal 2 | |
| Parkinsonsport | 13:30 | - | Zaal 2 | |
| Hyrox Training | 18:30 | Aziz | Fitness | |
| ClubPower | 19:00 | Daisy | Zaal 2 | |
| Ijsbad Groepsles | 19:00 | Hans | Zaal 3 | NIEUW! |
| Spinning | 19:30 | George | Zaal 1 | |
| Fast Fit | 20:00 | Aziz | Fitness | |
| Tacoyo | 20:00 | Daisy | Zaal 2 | |
| Hatha Yoga | 20:15 | Mariska | Zaal 3 | |

VRIJDAG

| Fast Fit | 09:00 | Carolyn | Fitness | |
|----------------|-------|---------|---------|--|
| Powerworkout | 09:00 | Gonneke | Zaal 2 | |
| Pilates | 09:00 | Ilonka | Zaal 3 | |
| Spinning | 09:00 | Walid | Zaal 1 | |
| Booty & Core | 10:00 | Gonneke | Zaal 2 | |
| Hyrox Training | 10:00 | Aziz | Fitness | |
| Pilates | 10:15 | Ilonka | Zaal 3 | |
| Kickboksen | 17:00 | Erwin | Zaal 2 | |

ZATERDAG

| Circuittraining | 09:00 | Erik | Fitness | |
|-----------------|-------|---------|---------|--|
| Spinning | 09:00 | Patrick | Zaal 1 | |
| Pilates | 09:00 | Ilonka | Zaal 3 | |
| Dance Workout | 09:00 | Romario | Zaal 2 | |
| Circuittraining | 10:15 | Erik | Fitness | |
| ClubPower | 10:15 | Annette | Zaal 2 | |
| Yin Yoga | 10:15 | Ilonka | Zaal 3 | |

ZONDAG

| Vinyasa Yoga | 09:00 | Mariska E/Walid/Maaïke | Zaal 3 | |
|------------------|-------|------------------------|---------|--|
| Clubpower | 09:00 | Daisy | Zaal 2 | |
| CrossPower | 09:00 | Eva | Fitness | |
| Spinning | 09:00 | Lilian | Zaal 1 | |
| FastFit | 09:30 | - | Fitness | |
| CrossPower* | 10:00 | Lucas | Fitness | |
| Spinning | 10:15 | Daisy | Zaal 1 | |
| Mindfulness Yoga | 10:15 | Mariska P / Walid | Zaal 3 | |
| Boksen | 10:15 | Moh | Zaal 2 | |

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. De categorieën zijn:

Kracht

Conditie

Total Body

Body & Mind

Sport & Fun

| | | | |
|---|---|---|---|
|  Club Power | Intensieve groepsworkout voor maximale prestaties en uitdaging |  Total Body | Full-body workout voor verbetering van kracht, uithoudingsvermogen en conditie |
|  Powerworkout | Effectieve krachttraining in groepsverband voor sterk lichaam |  Zumba | Leuke en uitdagende Latin-dans fitness les voor verbetering van conditie en verbranding van calorieën |
|  Pilates | Doelgerichte lichaamsbewustzijn workout voor verbetering van controle en balans |  Tacoyo | Een body- en mind intervaltraining, actieve training afgewisseld met ontspanningsoefeningen op heerlijk gevarieerde muziek. |
|  Yoga Nidra | Yoga Nidra is een diepe ontspanningstechniek die stress vermindert, de geest kalmeert en het lichaam herstelt via geleide meditatie en totale ontspanning. |  Circuittraining | Fitnesscircuit, geschikt voor iedereen. In dit uur train je in groepsverband kracht, conditie en lenigheid. |
|  Yin Yoga | Yin Yoga is een rustige, meditatieve yogavorm met langdurige houdingen om bindweefsel en gewrichten te stimuleren. |  Bodyshape | Doelgerichte workout gericht op versteviging en vormgeving van het lichaam voor verbetering van uiterlijk en zelfvertrouwen |
|  Vinyasa Yoga | Vinyasa is een dynamische yogavorm waarbij houdingen in een vloeiende flow met de adem worden verbonden, ook wel 'flow yoga' genoemd. |  Fast Fit | Snelle en effectieve full-body workout voor verbetering van conditie en verbranding van calorieën |
|  Hatha Yoga | Hatha yoga is een traditionele vorm van yoga die zich richt op het balanceren van lichaam en geest door middel van fysieke houdingen, ademhalingstechnieken en meditatie. |  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? |
|  Yogalates | Yogalates combineert yoga en pilates om op een toegankelijke manier kracht, flexibiliteit en stabiliteit te verbeteren. |  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. |
|  IceFit | Een fitness & ijsbadcombinatie van verschillende activiteiten die lichaam-geest-adem en ijs uitdaagt in een anderhalf uur durende sessie. |  VitaalFit | Gericht op leeftijd specifieke fitness voor 55+ers, voor verbetering van conditie, kracht en gezondheid. |
|  Spinning | Intensieve cardio-workout op een fiets voor verbranding van calorieën en verbetering van uithoudingsvermogen |  Hyrox Training | Hyrox is een combinatie van hardlopen en functionele fitnessoefeningen op hoog tempo. |
|  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 | | |