

2^E KWARTAAL 2025

(1-4 T/M 30-6)

MAANDAG

				
 IceFit	07:00	Hans	Zaal 3	NIEUW!
 FastFit	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	
 FastFit	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	
 FastFit	19:30	Job	Fitness	
 Hatha Yoga	19:30	Ronald	Zaal 3	
 CrossPower	20:00	Eva	Fitness	
 Bokszaktraining	20:00	Mark	Zaal 2	

WOENSDAG

				
 FastFit 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	
 FastFit	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	
 FastFit	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	
 FastFit	20:00	Aziz	Fitness	
 Tacoyo	20:00	Daisy	Zaal 2	
 Hatha Yoga	20:15	Mariska	Zaal 3	

VRIJDAG

				
 FastFit	09:00	Carolyn	Fitness	
 Powerworkout	09:00	Gonneke	Zaal 2	
 Pilates	09:00	Ilonka	Zaal 3	
 Spinning	09:00	Tessa	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	Marcia	Zaal 3	
 Dance Workout	09:00	Romario	Zaal 2	
 Circuittraining	10:15	Erik	Fitness	
 ClubPower	10:15	Annette	Zaal 2	
 Yin Yoga	10:15	Marcia	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	
 Mindfullness 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



Club Power

Intensieve groepsworkout voor maximale prestaties en uitdaging



Powerworkout

Effectieve krachttraining in groepsverband voor sterk lichaam



Booty & Core

Booty Core (& cardio) is een combinatie van krachtige beenspieroefeningen en uitdagende core oefeningen en een flinke dosis energie



Pilates

Doelgerichte lichaamsbewustzijn workout voor verbetering van controle en balans



Yoga Nidra

Betekent "Yogische Slaap". Het is een geleide meditatie die jouw lichaam meeneemt door verschillende lagen van diepe ontspanning/ slaap terwijl de geest wakker en bewust is.



Yin Yoga

Een meditatieve yogavorm met eenvoudige, langdurige houdingen die o.a. ons bindweefsel en spieren soepel maken.



Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga is een dynamische vorm van Yoga. Uitdagende yogahoudingen gaan vloeiend in elkaar over, op het ritme van de ademhaling.



Hatha Yoga

Hatha yoga is een traditionele en toegankelijke yogastijl die zich richt op de harmonie tussen lichaam en geest door middel van fysieke houdingen, ademhalingstechnieken en meditatie. met als doel innerlijke rust en fysieke gezondheid te bevorderen.



IceFit

Een fitness & ijsbadcombinatie van verschillende activiteiten die lichaam-geest-adem en ijs uitdaagt in een anderhalf uur durende sessie.



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



Dance Workout

Een dance workout is een energieke en ritmische trainingssessie waarbij dansbewegingen worden gecombineerd met fitnessoefeningen om je uithoudingsvermogen, coördinatie en kracht te verbeteren.



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



FastFit

Snelle en effectieve full-body workout voor verbetering van conditie en verbranding van calorieën



VitaalFit

Gericht op leeftijd specifieke fitness voor 55+ers, voor verbetering van conditie, kracht en gezondheid.



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.



Hyrox Training

Hyrox is een combinatie van hardlopen en functionele fitnessoefeningen op hoog tempo.