

# ZOMERROOSTER

1 juli t/m 31 augustus

## MAANDAG

FastFit	09:00	Aziz	Fitness
Total Body	09:00	Margot	Zaal 2
Pilates	09:00	Lilian	Zaal 3
Spinning	10:00	Marianne	Zaal 1
Pilates	10:15	Lilian	Zaal 3
VitaalFit	11:15	Niels	Zaal 2
CrossPower	19:00	Aziz	Fitness
ClubPower	19:00	Pien / Annette	Zaal 2
Vinyasa Yoga	19:00	Maaïke	Zaal 3
FastFit	19:30	Carolin	Fitness
Spinning	19:30	George	Zaal 1
Powerworkout	20:00	Mark	Zaal 2
Pilates	20:15	Annette	Zaal 3

## DONDERDAG

Bodyshape	09:00	Corrine	Zaal 2
Pilates	09:00	Lilian	Zaal 3
HIIT-Full Body Burn	09:00	Carolin	Fitness
Spinning	10:00	Corrine	Zaal 1
Yin Yoga	10:15	Lilian	Zaal 3 <b>NIEUW!</b>
VitaalFit	11:15	Corrine	Zaal 2
Parkinsonsport	13:30	-	Zaal 2
ClubPower	19:00	Daisy	Zaal 2
Breathwork & meditation	19:00	Hans	Zaal 3 <b>NIEUW!</b>
Spinning	19:30	George	Zaal 1
Tacoyo	20:00	Daisy	Zaal 2
Hatha Yoga	20:15	Mariska	Zaal 3

## DINSDAG

Tacoyo	09:00	Daisy	Zaal 2
CrossPower	09:00	Aziz	Fitness
Yin Yoga	09:00	Yvonne	Zaal 3
Pilates	10:15	Ilonka	Zaal 3
Parkinsonsport	10:30	-	Zaal 2
SummerShape	19:00	Ciska	Zaal 2 <b>NIEUW!</b>
Spinning	19:00	Daisy	Zaal 1
CrossPower	19:00	Eva	Buiten
FastFit	19:30	Job	Fitness
Hatha Yoga	19:30	Ronald	Zaal 3
CrossPower	20:00	Eva	Buiten
Boksen	20:00	Frank	Zaal 2

## VRIJDAG

FastFit	09:00	Carolin	Fitness
Powerworkout	09:00	Gonneke	Zaal 2
Pilates	09:00	Ilonka	Zaal 3
Booty & Core	10:00	Gonneke	Zaal 2
Pilates	10:15	Ilonka	Zaal 3

## ZATERDAG

Spinning	09:00	Patrick	Zaal 1
Pilates	09:00	Marcia / Eline	Zaal 3
DanceFit	09:00	Romario	Zaal 2
Yin Yoga	10:00	Marcia / Naomi	Zaal 3
ClubPower	10:15	Annette	Zaal 2
Circuittraining	10:30	Steven	Fitness

## WOENSDAG

FastFit XL	09:00	Daan	Fitness
ClubPower	09:00	Mascha	Zaal 2
Yin Yoga	09:00	Lilian	Zaal 3
Spinning	09:00	Tessa	Zaal 1
Circuittraining	10:15	Niels / Steven	Fitness
Pilates	10:15	Mascha	Zaal 3
Boksen	19:00	Frank	Zaal 2
Vinyasa Yoga	19:00	Mariska E	Zaal 3
FastFit	19:30	Nick	Fitness
Spinning	19:30	Patrick	Zaal 1
DanceFit	20:00	Romario	Zaal 2

## ZONDAG

Pilates	09:00	Eline / Walid	Zaal 3
Clubpower	09:00	Daisy	Zaal 2
CrossPower	09:00	Eva	Buiten
CrossPower	10:00	-	Buiten
Spinning	10:15	Daisy	Zaal 1
Mindfulness Yoga	10:15	Mariska P / Walid	Zaal 3
Boksen	10:15	Frank	Zaal 2

**Let op:** Tijdens de zomerperiode zijn de groepslessen in de app altijd leidend.  
Zin in een HYROX-groepstraining? Bekijk de actuele lestijden in de app.

# GROEPSLESROOSTER

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

-  **ClubPower**  
Intensieve groepsworkout voor maximale prestaties en uitdaging
-  **Powerworkout**  
Effectieve krachttraining in groepsverband voor sterk lichaam
-  **Booty & Core**  
Booty Core 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
-  **Mindfulness Yoga**  
Een rustige yogavorm die beweging, ademhaling en aandacht voor het moment combineert. Het helpt bij ontspanning, stressvermindering en het vergroten van lichaamsbewustzijn.
-  **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.
-  **Breathwork & Meditation + optioneel ijsbad**  
Je start in de yogazaal met ademhalingsoefeningen & een meditatiesessie (45 min). Hierna heb je de optie om de kou van het ijsbad te gaan trotseren (15 min)
-  **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
  -  **DanceFit**  
Een dance fit 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.
  -  **Bootcamp**  
Een energieke bootcamp met focus op kracht en conditie. Je motiveert elkaar, daagt elkaar uit en haalt samen het maximale uit elke training.
  -  **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.
-  **SummerShape [NIEUW!]**  
Een energieke groepsles waarin steps, dance en bodyshape worden afgewisseld.