

GROEPSLESROOSTER

1 oktober t/m 31 december

MAANDAG

			
 HYROX Training	07:00	Aziz	Training Club
 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
 Boksen	18:00	Frank	Zaal 2
 CrossPower	19:00	Aziz	Fitness
 Vinyasa Yoga	19:00	Maaike	Zaal 3
 ClubPower	19:00	Pien / Annette	Zaal 2
 FastFit	19:30	Carolyn	Fitness
 Spinning	19:30	George	Zaal 1
 Powerworkout	20:00	Mark	Zaal 2
 HYROX Training	20:00	Aziz	Training Club
 Pilates	20:15	Marcia	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
 Step Dance	19:00	Ciska	Zaal 2
 Spinning	19:00	Daisy	Zaal 1
 CrossPower	19:00	Eva	Buiten
 FastFit	19:30	Job	Fitness
 Hatha Yoga	19:30	Ronald	Zaal 3
 HYROX Training	19:30	Rogier	Training Club NIEUW!
 CrossPower	20:00	Eva	Buiten
 Boksen	20:00	Frank	Zaal 2

WOENSDAG

			
 HYROX Training	07:00	Jader	Training Club
 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	Fitness
 Pilates	10:15	Mascha	Zaal 3
 Zumba	10:15	Louise	Zaal 2
 Boksen	19:00	Frank	Zaal 2
 Vinyasa Yoga	19:00	Mariska E	Zaal 3
 FastFit	19:30	Giovanni / Ybo	Fitness
 Spinning	19:30	Patrick	Zaal 1
 DanceFit	20:00	Romario	Zaal 2
 Pilates	20:15	Eline	Zaal 3

DONDERDAG

			
 Bodyshape	09:00	Corrine	Zaal 2
 Pilates	09:00	Lilian	Zaal 3
 Spinning	10:00	Corrine	Zaal 1
 Yin Yoga	10:15	Lilian	Zaal 3
 VitaalFit	11:15	Corrine	Zaal 2
 Parkinsonsport	13:30	-	Zaal 2
 HYROX Training	19:00	Jader / Eva	Training Club
 ClubPower	19:00	Daisy	Zaal 2
 Pilates	19:00	Marcia	Zaal 3 NIEUW!
 Spinning	19:30	George	Zaal 1
 Tacoyo	20:00	Daisy	Zaal 2
 Hatha Yoga	20:15	Mariska	Zaal 3

VRIJDAG

			
 HYROX Training	07:00	Jader	Training Club
 HYROX Training	08:45	Jader	Training Club
 FastFit	09:00	Carolyn	Fitness
 Powerworkout	09:00	Marika	Zaal 2
 Pilates	09:00	Ilonka	Zaal 3
 Ride&Shape	10:15	Lilian	Zaal 1
 Pilates	10:15	Ilonka	Zaal 3
 Boksen	19:30	Frank	Zaal 2

ZATERDAG

			
 Spinning	09:00	Patrick	Zaal 1
 Pilates	09:00	Marcia	Zaal 3
 DanceFit	09:00	Romario	Zaal 2
 Bootcamp	09:00	Job / Steven	Buiten
 Yin Yoga	10:00	Marcia	Zaal 3
 ClubPower	10:15	Annette	Zaal 2
 Bootcamp	11:00	Job / Steven	Buiten

ZONDAG

			
 Pilates	09:00	Walid	Zaal 3
 Clubpower	09:00	Daisy	Zaal 2
 HYROX Training	09:00	Eva	Training Club
 Spinning	09:00	Ray	Zaal 1
 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

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



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. Het als doel innerlijke rust en fysieke gezondheid te bevorderen.



Spinning

Intensieve cardio-workout op een fiets voor verbranding van calorieën en verbetering van uithoudingsvermogen



Step Dance

Step Dance is een en energieke les op muziek. Een combinatie van cardio en verbranden van calorieën. Ook zorgt de (simpele) choreo voor een verbetering van concentratie en coordinatie.



Ride & Shape

Combineert 30 min energieke HIIT spinning met 30 min full body krachttraining. Werk in 1 complete workout aan conditie, kracht spieruithoudingsvermogen en een sterke core. Geschikt voor elk niveau.



Boksen

Bokstraining voor verbetering van conditie, coördinatie en zelfverdediging



Kickboksen

Bij kickboksen leer je trappen en stoten geven, maar dan wel veilig en sportief! Deze les is voor gevorderden.



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.

START

Intensiteit:



COMPLETE

Intensiteit:



POWER

Intensiteit:

