

	Aerobic Studio	Spinning Studio	Fitness Area
Maandag	09:15 10:05 Step 10:15 11:05 Bodypump 11:15 12:05 Bodybalance 18:00 18:30 Barre 18:30 19:00 HIIT 19:00 19:50 Bodypump 20:00 20:50 Zumba 21:00 21:50 Yoga	09:15 10:05 RPM 18:00 18:50 RPM 20:00 20:50 RPM	09:00 09:10 AB training 09:30 10:00 Small Group Training 10:00 10:10 AB training 11:00 11:10 AB training 18:00 18:10 AB training 19:00 19:10 AB training 19:30 20:00 Small Group Training 20:00 20:10 AB training
Dinsdag	09:15 10:05 Yoga 10:15 11:05 Pilates 18:00 18:50 Bodypump 19:00 19:50 Bodyboxx 20:00 20:50 Shapeburn 21:00 21:50 Pilates	09:15 10:05 RPM 18:15 18:45 HIIT Cycling 19:00 19:50 RPM	09:00 09:10 AB training 09:30 10:00 Small Group Training 10:00 10:10 AB training 11:00 11:10 AB training 18:00 18:10 AB training 19:00 19:10 AB training 19:30 20:00 Small Group Training 20:00 20:10 AB training
Woensdag	09:15 10:05 Shapeburn 10:15 11:05 Bodypump 11:15 12:05 Pilates 18:15 18:50 Barre 19:00 19:50 Bodypump 20:00 20:50 Zumba 21:00 21:50 Yoga	09:15 10:05 RPM 18:00 18:50 Spinning	09:00 09:10 AB training 09:30 10:00 Small Group Training 10:00 10:10 AB training 11:00 11:10 AB training 18:00 18:10 AB training 19:00 19:10 AB training 19:30 20:00 Small Group Training 20:00 20:10 AB training
Donderdag	09:15 10:05 Salsation 10:15 11:05 Yoga 11:15 12:05 Senioren Yoga 18:00 18:30 HIIT 18:30 19:20 Bodycombat 19:30 20:20 Bodypump	18:30 19:20 RPM 19:20 19:50 HIIT Cycling	09:00 09:10 AB training 09:30 10:00 Small Group Training 10:00 10:10 AB training 11:00 11:10 AB training 18:00 18:10 AB training 19:00 19:10 AB training 19:30 20:00 Small Group Training 20:00 20:10 AB training
Vrijdag	09:15 10:05 Bodyboxx 10:15 11:05 Bodypump 18:15 19:05 Strong by Zumba 19:30 20:00 HIIT	09:15 10:05 RPM	09:00 09:10 AB training 09:30 10:00 Small Group Training 10:00 10:10 AB training 11:00 11:10 AB training 18:00 18:10 AB training 19:00 19:10 AB training 20:00 20:10 AB training
Zaterdag	09:15 10:05 Salsation 10:15 11:05 Bodypump 11:15 12:05 Bodycombat 12:15 13:05 Pilates 13:30 14:20 Barre	09:15 10:05 RPM	10:00 10:10 AB training 10:30 11:00 Small Group Training 11:00 11:10 AB training 12:00 12:10 AB training
Zondag	09:15 10:05 Bodyboxx 10:15 11:05 Zumba 11:15 12:05 Bodybalance 12:15 13:05 Bodypump	10:15 11:05 RPM	10:00 10:10 AB training 10:30 11:00 Small Group Training 11:00 11:10 AB training 12:00 12:10 AB training

Uitleg groepslessen

LES MILLS BODYPUMP

Maak kennis met deze 50 minuten durende fitness les. Saai? Mooi niet. Tijdens BodyPump worden met behulp van gewichten en een halter al je spieren getraind. De ideale les voor spierversterking, afslanken en het verbeteren van je figuur. Simpel, veilig, effectief, motiverende muziek en super leuk.

LES MILLS BODYCOMBAT

Is een op oosterse vechtsporten gebaseerd groepsfitnessprogramma, met bewegingen uit disciplines als karate, taekwondo, kung fu, kickboxing, muay thai en tai chi. De 50 minuten durende Bodycombat les is gebaseerd op tien populaire muzieknummers. Dit zorgt voor een opwindende fitnessbeleving, die uiterst snelle fitnessresultaten oplevert. Elke drie maanden wordt er een nieuwe les aangeboden, met nieuwe muziek en choreografie.

HIIT

HIIT is een full-body workout. De les is een rigoureuze interval training met intensieve oefeningen. Je bouwt aan de cardiovasculaire conditie en tegelijkertijd verbeterd het de spierkracht en uithoudingsvermogen. Je wordt uitgedaagd om tot het uiterste te gaan en je verlaat de les met een krachtig gevoel.

LES MILLS barre

Les Mills BARRE is een moderne versie van een klassieke balletles; een workout ontwikkeld om de houdingspijlen te shapen, corekracht op te bouwen en even te ontsnappen uit de hectiek van alledag. Als je op zoek bent naar een andere manier van trainen of een nieuwe manier van zelfexpressie, zul je Les Mills BARRE geweldig vinden. It may look beautiful, but don't underestimate the burn.

LES MILLS RPM & SPINNING

Drijf jezelf tot het uiterste met deze intense indoor cycling workout! RPM is een effectief fietsprogramma voor iedereen die wil afslanken, conditie wil verbeteren of een betere outdoor fietsprestatie wil neerzetten. Een super intensieve groepsles waarin je fietst op het ritme van waanzinnige muziek. Zo snel heb je nog nooit calorieën verbrand!

HIIT CYCLING

HIIT Cycling is een High Intensity Interval Training op de fiets. Het is een intense hard style training. Geen lange ritten, maar 30 minuten HIIT knallen. Omdat de workout kort is, word je uitgedaagd om het maximale uit jezelf te halen. Je boekt snel resultaten met een minimale belasting op de gewrichten. Intensiteitspieken worden afgewisseld met pauzes.

ZUMBA FITNESS

Zumba is een dans- en fitnessworkout gebaseerd op Latin- en internationale muziek zoals Salsa, Merenque, Reggaeton, Flamenco, Bellydance, Cumbia, African dance, Hip Hop en Dance. Zumba gebruikt een combinatie van fitness en danspassen uit Latijns-Amerikaanse dansen. Deze combinatie zorgt voor een feestgevoel. De muziek en de afwisseling zorgen ervoor dat je niet beseft dat je aan het sporten bent!

STRONG BY ZUMBA

STRONG by Zumba geeft een unieke draai aan HIIT-oefeningen door de bewegingen naar muziek te synchroniseren. Net als bij de originele Zumba-workouts staat muziek centraal in deze lessen. De lessen bevatten bewegingen van hoge intensiteit gesynchroniseerd met muziek, dus elke stoot, schop en squat die je doet heeft een samenvallend geluid dat je motiveert om jezelf tot het uiterste te duwen (anders dan Zumba, STRONG is geen dansles!). Naast dat het een super leuke en boeiende workout is, heeft STRONG by Zumba geweldige gezondheidsvoordelen!

SALSATION

SALSATION is een leuke en verslavende, functionele danstraining! Iedere les is er op gericht om je totale sterkte en flexibiliteit te verbeteren, het bewegingsbereik van het lichaam te vergroten en uw dansvaardigheden naar het volgende niveau te brengen. Salsation legt een speciale nadruk op muzikaliteit, lyrische expressie en functionele training. Nooit eerder gedanst? Maak je geen zorgen! Je hebt geen eerdere danservaring nodig om te genieten van een Salsation-les. Salsation is veilig, leuk en effectief, ongeacht je fitness- of dansniveau.

YOGA

Yoga is een eeuwenoude hindoeïstische filosofie die leert de geest, het gevoel en het lichaam te beheersen. Het is een systeem dat op basis van persoonlijke ervaringen tijdens het verrichten van sociale lichaams oefeningen een aanzienlijke bijdrage kan leveren aan de verbetering van de kwaliteit van het leven. Deze 60 minuten durende les traint je lichaam op kracht, flexibiliteit en ontspanning.

PILATES

Buik, lage rug en billen staan centraal. Dit gebied wordt bij Pilates 'the powerhouse' genoemd, ofwel: het centrum van kracht. Er is daarom veel aandacht voor 'centering': bewegen vanuit het middelpunt van het lichaam. Het draait bij Pilates om concentratie, controle, het maken van vloeiende bewegingen, precisie en ademhaling. De oefeningen resulteren niet in de opbouw van extra spiermassa, maar vooral in meer lenigheid en een betere lichaamshouding.

LES MILLS BODYBALANCE

Is een body & mind groepstraining. Deze les maakt gebruik van een mix van traditionele Yoga, Thai Chi en Pilates bewegingen. Oude culturen wijzen al eeuwen op de voordelen van een goede balans tussen lichaam en geest. BodyBalance richt zich op het verbeteren van je houding, lenigheid, kracht, coördinatie en evenwicht.

BODYBOXX

BodyBoxx Beat The Music is een mega energieke groepsles voor elk niveau. Leren boksen op de beat van de muziek. Je lichaam trainen op uithouding, kracht, souplesse, doorzettingsvermogen, reflexen, inzicht en controle! Drie kwartier lang een complete (kick)boks- en cardiotraining voor heel je lichaam. Negen muziektracks, 100% workout!