

Grote zaal

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 09.15 - 10.15 | Yogalates | Pilates | X-core | Burn | Aerobics | JeugdJudo | X-core |
| 10.15 - 10.30 | Buikspierkwartier | Buikspierkwartier | Buikspierkwartier | Buikspierkwartier | Buikspierkwartier | Buikspierkwartier | Buikspierkwartier |
| 10.30 - 11.30 | Stretch & Relax | Burn | Power | Pilates | | Kick IT | Power |
| 11.30 - 12.30 | | Senioren Fit | | Senioren Fit | | | |
| 16.00 - 17.00 | Jeugdfitness | | Jeugdfitness | | Jeugdfitness | | |
| 17.00 - 17.15 | Buikspierkwartier | Buikspierkwartier | Buikspierkwartier | Buikspierkwartier | Buikspierkwartier | | |
| 18.00 - 19.00 | Power | | | | Power | | |
| 19.00 - 20.00 | X-core | X-core | Power | Kick IT | | | |
| 20.00 - 20.15 | Buikspierkwartier | Buikspierkwartier | Buikspierkwartier | Buikspierkwartier | | | |
| 20.15 - 21.15 | | Aerobics | Kick IT | Burn | | | |

Body & Mind zaal

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---------|----------------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|
| Ochtend | 09:30 - 10:30 Warm Yoga | | | 09:15 - 10:15 Yin Yoga | 09:30 - 10:30 Hot Yoga | 09:15 - 10:15 Warm Yoga | 10:00 - 11:00 Hot Yoga |
| | | 10:30 - 11:30 Yin Yoga | 10:30 - 11:30 Warm Yoga | | | | 11:15 - 12:15 Hot Yoga |
| Avond | 19:30 - 20:30 Hot Yoga | 19:30 - 20:30 Hot Yoga | 19:15 - 20:15 Yin Yoga | 19:30 - 20:30 Yin Yoga | | | |
| | | | 20:15 - 21:15 Hot Yogalates | | | | |

Spinning zaal

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Ochtend | 09:30 - 10:15 Spinning | | 09:30 - 10:15 Spinning | | 09:30 - 10:15 Spinning | 09:30 - 10:15 Spinning | 09:30 - 10:15 Spinning |
| Avond | 18:30 - 19:15 Spinning | 18:30 - 19:15 Spinning | 18:30 - 19:15 Spinning | | | | |
| | 19:30 - 20:15 Spinning | | 19:30 - 20:15 Spinning | 19:30 - 20:15 Spinning | | | |

InTensity & Fitness zaal

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|
| Ochtend | 09:00 - 09:30 InTensity | 09:30 - 10:15 HIT IT | 09:30 - 10:15 HIT IT | 09:30 - 10:15 HIT IT | 09:00 - 09:30 InTensity | 09:30 - 10:15 HIT IT | 09:30 - 10:00 InTensity |
| | 11:00 - 12:00 Senioren Fit | | | | 10:30 - 11:15 HIT IT | | |
| | | | | | 11:30 - 12:30 CardioFit | | |
| Avond | 18:30 - 19:15 HIT IT | | 18:30 - 19:15 HIT IT | | | | |
| | 20:00 - 20:45 HIT IT | 19:00 - 19:45 HIT IT | | 19:00 - 19:45 HIT IT | | | |

- Draag schone schoenen die geen strepen achterlaten
 - Gebruik van een handdoek is verplicht
 - Drink voldoende!
 - Let op! Reserveer uw plek bij de reserverings-schermen
 - Zorg ervoor dat u op tijd in de lesruimte aanwezig bent
 - *= Bij meer dan 20 personen is les in Grote zaal
- Please only wear shoes which do not leave any marks on the floor
 - The use of a towel is obligatory during the class
 - Make sure you have enough to drink!
 - Please use our reservation system before participating a class
 - Make sure you're on time
 - *= When there are more than 20 people the lesson will be given in the Grote zaal

PERSONAL TRAINING



1 OP 1 BEGELEIDING VOOR SNEL RESULTAAT!



MEER INFO BIJ DE RECEPTIE

Conditie / Fitheid

- 1) Beginner
- 2) Middelmatic
- 3) Hoog

Fitness

- 1) Beginner/all levels
- 2) Semi fit
- 3) Very fit

Coördinatievermogen

- 1) Geen pasjes
- 2) Gemakkelijk te volgen
- 3) Uitdagende choreografie mogelijk

Coördination skills

- 1) No choreography
- 2) Simple choreography
- 3) Advanced choreography possible

GROEPSLESSEN

- 1/2 Senioren Fit:** All-round fitness/aerobic groepstraining gericht op senioren ter bevordering van uithoudingsvermogen, souplesse en spierversteving. / All-round fitness/aerobics group lesson for seniors for muscle toning and endurance.
- 2/3 Aerobics:** Complete workout met een cardio routine voor vetverbranding en een bodyshape gedeelte voor spiertoning. / Complete workout with a cardio routine for fat burning and body shape for muscle toning.
- 1/1 Buikspierkwartier:** Kwartier lang buikspieren trainen! Reserveren niet nodig. / 15 minutes of ABS training! No reservations needed.
- 1/1 CardioFit:** Aangepaste all-round fitnessstraining op rustig niveau voor mensen met een gezondheidsbeperking. / Special all-round fitnessstraining on low level for people with a health limitation.
- 1/2 Power:** Groepsles opgebouwd uit eenvoudige herhalingen van basisbewegingen met gewichten. Aanrader om snel in shape te komen! / A group exercise class using a barbell with adjustable weights, training the major muscles in the body. 2 in 1: Get in shape quick and have fun!
- 2/1 Kick IT:** Groepsles met verschillende (kick)boxbewegingen op de Kickbag. Stimuleert spierdefinitie, vetverbranding en uithoudingsvermogen. Stressontlader! / Group lesson with different box movements on a Kick bag. You will work on muscle toning, fat burning, and endurance.
- 2/2 X-core:** Intensieve TOTAL BODY groepstraining van 45 minuten met de nadruk op de buikspieren door middel van een buis met grit. Het resultaat is meer spierkracht, vetverbranding en een strakker figuur! / Intense 45 minutes TOTAL BODY workout focused on ABS training with a grit barrel for muscle toning and fat burning.
- 2/2-3 Zumba:** Dansles op dynamische Latin muziek en andere wereldmuziek vol unieke, exotische danspassen! / Dance class using dynamic Latin music and other world music full of unique and exotic dance moves.
- 1-3/1 Spinning:** Opzweepende fietsles op eigen niveau. Wij raden aan om te trainen met een hartslagmeter en om voldoende (sport)drank mee te nemen! / Intense cycling lesson at your own level. We advise to use a sport watch and to drink enough during and after the class!
- 1-3/1 InTensity:** Intensieve total body workout van 30 minuten met functionele oefeningen. / Intense 30 minutes total body workout with functional exercises.
- 2/2-3 Burn:** Effectieve, motiverende groepsles waarbij gebruik gemaakt wordt van de X-core BURN set voor optimale vetverbranding, spierversterking en core training. / Effective, motivating grouplesson in which the X-core BURN set is used for optimal fatburn, muscle strengthening and core training.
- 2/1 HIT IT:** Intensieve 45 minuten TOTAL BODY groepstraining waarbij hoge intensiteit cardio wordt gecombineerd met functionele krachttraining met als doel een zo'n groot mogelijk afterburn effect te creëren. Intensive 45 minutes TOTAL BODY workout which consists of high intensity cardio and functional strengthtraining.

BODY AND MIND

- 1-2/1 Yogalates (NEW!):** Combinatie van Yoga & Pilates houdingen waarbij souplesse, ontspanning en versterking van het hele lichaam aandacht krijgt. Combination of Yoga & Pilates where suppleness, relaxation and strength is the focus.
- 1/1 Pilates:** Bewegingsvorm waarbij lichaamshouding, centering (powerhouse), stabiliteit en ademhaling centraal staan. / Movements performed with a perfect body posture, centering (powerhouse), stability and breathing techniques.
- 1/1 Stretch & Relax:** Variatie van Pilates, Yoga, rek- en ontspanningsoefeningen. / Mix of Pilates, Yoga and stretch exercises.
- 2/1 Hot Yoga:** Intensieve Yoga les in een ruimte verwarmd tot 38 graden voor een betere doorbloeding, souplesse en ontspanning. / Intense Yoga class in a heated room of 38 degrees for a better flush of waste products, more suppleness and full relaxation.
- 1/1 Warm Yoga:** Dynamische, vloeiende Yogastijl met zachte bewegingen in een warme omgeving voor optimale ontspanning. Dynamic, flowing Yogastyle with soft movements in a warm environment for optimal relaxation.
- 1-2/1 Hot Yogalates:** Mix van Hot Yoga en Pilates in ruimte van 38 graden. Goed voor souplesse, ontspanning en versterking van de core. / Mix of Hot Yoga and Pilates in a heated room of 38 degrees. Very good for suppleness, relaxation and core strengthening.
- 1/1 Yin Yoga:** Rustige yogastijl waarin diepe ontspanning, mindfulness, mobiliteit en soepelheid van bindweefsel samenkomen. Relaxing yogastyle where mindfulness, mobility and suppleness of connective tissue come together.

JEUGDLESSEN

Jeugdfitness:

Fitness onder begeleiding voor kinderen van 12 tot 16 jaar.
Fitness work-out for kids from 12-16 years old.

Jeugdjudo:

Japanse verdedigingssport voor kinderen van 4 t/m 12 jaar.
Japanese art of self-defence for kids from 4-12 years old.

Kinderoppas: maandag t/m zondag 9:00-12:00

OPENINGSTIJDEN

| | | | |
|------|-------------|----------|-------------|
| ma: | 07.00-22.00 | don: | 07.00-22.00 |
| di: | 07.00-22.00 | vrij: | 07.00-21.00 |
| woe: | 07.00-22.00 | zat/zon: | 09.00-16.00 |



GRATIS PARKEERPLAATSEN!



GRATIS KINDEROPPAS