

## Grote zaal

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.15 - 10.15		Pilates	X-core	Aerial Yoga	Aerobics	Jeugdjudo	X-core
10.15 - 10.30	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier		Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier
10.30 - 11.30	Stretch & Relax		Power	Pilates	10:45 - 11:45 Aerial Yoga	Kick IT	Power
11.30 - 12.30		55+ Fit		55+ Fit			11:45 - 12:45 Aerial Yoga
16.00 - 17.00	Jeugdfitness		Jeugdfitness		Jeugdfitness		
18.00 - 19.00	Power		Sweat IT		Power		
19.00 - 20.00	X-core	Aerial Yoga	Power	Kick IT			
20.00 - 20.15	Buikspierkwartier		Buikspierkwartier				
20.15 - 21.15	20:30 - 21:30 Aerial Yoga	Aerobics	Kick IT				

## Body & Mind zaal

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

## 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				
			19:30 - 20:15 Spinning	19:30 - 20:15 Spinning			

## InTensity & Fitness zaal

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	09:30 - 10:15 HIT IT	09:30 - 10:15 HIT IT	08:45 - 09:15 InTensity	09:30 - 10:15 HIT IT	09:00 - 09:30 InTensity	09:15 - 10:00 HIT IT	09:30 - 10:15 HIT IT
			09:30 - 10:15 HIT IT		10:30 - 11:15 HIT IT	10:30 - 11:15 HIT IT	
Avond	11:00 - 12:00 CardioFit				11:30 - 12:30 CardioFit		
	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 reserveringschermen
  - Zorg ervoor dat u op tijd in de lesruimte aanwezig bent
- 
- 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

### PERSONAL TRAINING



**1 OP 1 BEGELEIDING VOOR SNEL RESULTAAT!**



**MEER INFO BIJ DE RECEPTIE**

Conditie / Fitheid	Fitness	Coördinatievermogen	Coördination skills
1) Beginner	1) Beginner/all levels	1) Geen pasjes	1) No choreography
2) Middelmatig	2) Semi fit	2) Gemakkelijk te volgen	2) Simple choreography
3) Hoog	3) Very fit	3) Uitdagende choreografie mogelijk	3) Advanced choreography possible

## GROEPSLESSEN

- 1/2 55+ 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:** Intense 45 minutes 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.
- 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.
- 2/1 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.
- 1/2 Sweat IT:** Een hoge intensiteit les waarbij verschillende onderdelen samen komen. Ervaar plezier, zweeten en hard werken! An high intensity class where different parts come together. Enjoy, sweat and work hard
- 2/1 Aerial Fitness (NEW!):** Opzweepende groepsles in doeken met een combinatie van kracht, core stability, fun en uitdaging. Grouplesson in cloths in combination of strength, core stability, fun and being challenged.

## BODY AND MIND

- 1/1 Aerial Yoga (NEW!):** Dynamische yogales in doeken waarbij zwaartekracht, souplesse, kracht, balans en ontspanning samenkomen. Dynamic class where gravity, flexibility, strength and relaxation come together.
- 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.
- 1/1 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**