

Grote zaal

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------------|------------------------------|
| 09.15 - 10.15 | | Pilates | X-core | Aerial Yoga | Aerobics | | X-core |
| 10.15 - 10.30 | Buikspierkwartier | Buikspierkwartier | Buikspierkwartier | | Buikspierkwartier | Buikspierkwartier | Buikspierkwartier |
| 10.30 - 11.30 | Stretch & Relax | | Power | Pilates | | 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 | | | | Power | | |
| 19.00 - 20.00 | X-core | Aerial Yoga | Power | Kick IT | | | |
| 20.00 - 20.15 | | | Buikspierkwartier | | | | |
| 20.15 - 21.15 | | 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 | |
| | | 10:30 - 11:30 Yin Yoga | 10:30 - 11:30 Warm Yoga | 10:30 - 11:30 Yin Yoga | | | 10:30 - 11:30 Hot Yoga |
| Avond | 19:15 - 20:15 Hot Yoga | 19:30 - 20:30 Hot Yoga | | 19:30 - 20:30 Yin 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 | 18:30 - 19:15 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 | 09:30 - 10:15 HIT IT | 09:30 - 10:15 HIT IT | 09:00 - 09:30 InTensity | 09:15 - 10:00 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:** 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.
- 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.

BODY AND MIND

- 1/1 Aerial Yoga:** 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 souplesity 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 souplesse 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.

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: | 09.00-14.00 |

GRATIS PARKEERPLAATSEN!



**GRATIS
KINDEROPPAS**