

Grote zaal

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:15 - 10:15		Pilates	9:15 - 10:00 X-Core	Pilates	Aerobics		9:15 - 10:00 X-Core
10:30 - 11:30	Stretch & Relax		Power			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	19:15 - 20:00 X-Core		Power	Kick It			
20:00 - 21:00			20:15 - 21:15 Kick It				

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 Stretch & Relax		09:30 - 10:30 Hot Yoga	09:15 - 10:15 Warm Yoga	09:15 - 10:15 Hot Yoga
		10:30 - 11:30 Yin Yoga	10:45 - 11:45 Warm Yoga	10:30 - 11:30 Yin Yoga			10:30 - 11:30 Hot Yoga
Avond	19:00 - 20:00 Hot Yoga	19:30 - 20:30 Hot Yoga		19:00 - 20:00 Warm Yoga			
	20:15 - 21:15 Hot Yoga		20:00 - 21:00 Restorative Yoga	20:15 - 21:15 Yin Yoga			

Beach @ Boonoonoos

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
		19:00 - 20:00 Bootcamp				10:30 - 11:30 Beach Yoga	11:00 - 12:00 Bootcamp

Indoor InTensity

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	11:00 - 12:00 CardioFit				11:00 - 12:00 CardioFit		

Outdoor Spinning

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	09:30 & 10:00		09:30 & 10:00		09:00 & 09:30 & 10:00	09:00 & 09:30 & 10:00	09:30 & 10:00
Avond	18:00 & 18:30 & 19:00		18:00 & 18:30 & 19:00	18:30 & 19:00			

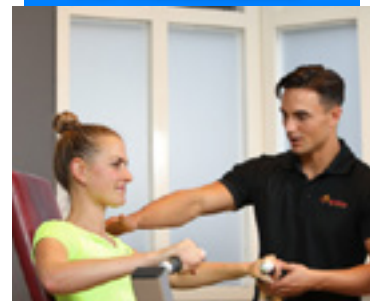
Outdoor InTensity

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	09:30 & 10:00	09:30 & 10:00	09:30 & 10:00	09:30 & 10:00	09:30 & 10:00	09:00 & 09:30 & 10:00	09:30 & 10:00
Avond	18:00 & 18:30 & 19:00	18:00 & 18:30	18:00 & 18:30 & 19:00	18:00 & 18:30			

- Let op! Reserveer vooraf én online!
- Draag schone schoenen die geen strepen achterlaten
- Gebruik van een handdoek is verplicht
- Drink voldoende!
- Zorg ervoor dat u op tijd in de lesruimte aanwezig bent
- We vragen u zich te houden aan de RIVM-richtlijnen

- Register for timeslots online and beforehand!
- 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!
- Make sure you're on time
- We ask you kindly to follow the rules provided by the Dutch Institute for Public Health and Environment

1 OP 1 BEGELEIDING



PERSONAL TRAINING 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 spiertoening. / 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. U kunt de training meedoen met hartslagmeter en neem graag uw eigen (sport)drank! / 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.
- 2/1 Bootcamp:** High Intensity training in de buitenlucht. Deze training wisselt kracht en conditie in rap tempo af. / High Intensity outdoor workout. This training combines power exercises with stamina workouts.

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, ontspanningsoefeningen en meditatie technieken. / Mix of Pilates, Yoga, stretch exercises and meditation
- 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, vloevende 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.
- 1/1 Restorative Yoga:** Een zachte herstellende yogales voor diepe fysieke en mentale ontspanning. / A recovering yoga class for deep body and mind relaxation.

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: i.v.m. RIVM-richtlijnen gesloten tot september

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**