

## Grote zaal

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.15 - 10.15		Pilates	X-core	Pilates	Aerobics	JeugdJudo	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	Kids Krav Maga	Jeugdfitness	Kids Krav Maga	Jeugdfitness		
18.00 - 19.00	Power	18:30-19:30 Aerial Yoga			Power		
19.00 - 20.00	19:15-20:00 X-core	19:45-20:45 Krav Maga	Power	Kick IT			
20.15 - 21.15			Kick IT	Krav Maga			

## Body & Mind zaal

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	09:30 - 10:30 Warm 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	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			

## Spinning zaal

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	09:30 - 10:15 Spinning		09:30 - 10:15 Spinning		09:00 - 09:45 Spinning	09:30 - 10:15 Spinning	09:30 - 10:15 Spinning
Avond	18:30 - 19:15 Spinning		18:30 - 19:15 Spinning		10:00 - 10:45 Spinning		
	19:30 - 20:15 Spinning		19:30 - 20:15 Spinning	19:30 - 20:15 Spinning			

## Beach @ Boonoonooos (alleen in/only in september)

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

## InTensity & Fitness zaal

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

- 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

### 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 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. 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 (met slecht weer binnen). Deze training wisselt kracht en conditie in rap tempo af. / High Intensity outdoor workout (in case of bad weather indoor). This training combines power exercises with stamina workouts.
- 2/1 Krav Maga:** Deze Israëlische verdedigingssport is een zeer goede weerbaarheids- en conditietraining. De Krav Maga trainingprogramma's bevatten snelle leermethoden waarbij het aaneenrijgen van offensieve en defensieve technieken een belangrijke rol spelen.

## 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 meditatietechnieken. / 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, 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.
- Jeugd judo:** Japanse verdedigingssport voor kinderen van 4 t/m 12 jaar. Japanese art of self-defence for kids from 4-12 years old.
- Kids Krav Maga:** Israëlische verdedigingssport gericht op het verhogen van weerstand.
- Kinderoppas:** maandag t/m zondag 9:00-12:00

**GRATIS PARKEERPLAATSEN!**



**GRATIS  
KINDEROPPAS**

## 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