

2022

VANAF OKTOBER



Grote zaal							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9.15 - 10.15		Pilates	X-Core	Pilates	Aerobics	Power	X-Core
10.15-10.30	Buikspierkwartier		Buikspierkwartier		Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier
10.30 - 11.30	Stretch & Relax		Power			Kick IT	Power
11.30 - 12.30		55+ Fit		55+ Fit			
16.00 - 17.00	Jeugdfitness		Jeugdfitness		Jeugdfitness		
18.00 - 19.00	Power	Kick IT			Power		
19.00 - 20.00	X-Core	Power	Power	Kick IT			
20.00-21.00	Zumba	Aerial Yoga 20.15	Kick IT	Zumba			
Body & Mind zaal							
9.30 - 10.30	Yoga				Hot Yoga	9.15 Warm Yoga	9.15 Warm Yoga
10.30 - 11.30		Yin Yoga	Yoga Stretch	Yin Yoga			Hot Yoga
19.00 - 20.00		Hot Yoga	Yin Yoga	Warm Yoga			
20.15 - 21.15	Hot Yoga			Yin Yoga			
Spinning zaal							
9.30 - 10.15	Spinning		Spinning	SciptCycle	Spinning	Spinning	Spinning
10.30-11.15					Spinning		SciptCycle
18.30-19.15	Spinning	SciptCycle	Spinning				
19.00-19.45				Spinning			
19.30-20.15			Spinning				
InTensity & Fitness zaal							
9.15 - 10.00	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT
11.00 - 12.00	CardioFit				CardioFit		
18.30-19.15	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT			

Draag (schone) binnenschoenen  
 Gebruik van een handdoek is verplicht  
 Drink voldoende water

Voor groepslessen is reserveren verplicht  
 Wees ruim op tijd aanwezig in de lesruimte

Please wear (clean) indoor shoes  
 The use of a towel is mandatory  
 Make sure you have enough to drink

Reserve your spot if you want to join a class  
 Make sure you join a class on time

**1 OP 1 BEGELEIDING**

**MEER INFO BIJ DE BALIE**



Conditie / Fitheid	Fitness	Coördinatievermogen	Coordination skills
1) Beginner	1) All levels	1) Geen pasjes	1) No choreography
2) Middelmatic	2) Semi fit	2) Gemakkelijk te volgen	2) Simple choreography
3) Hoog	3) Very fit	3) Uitdagende choreografie	3) Advanced choreography
<b>Groepslessen / Grouplessons</b>			
55+ Fit (1/2)	Groepstraining gericht op senioren ter bevordering van uithoudingsvermogen, souplesse & spierversteving / Grouptraining for seniors for muscle toning and endurance.		
Aerobics (2/3)	Complete workout met een cardio routine voor vetverbranding en een bodyshape gedeelte / Complete workout with a cardio routine for fatburning and a body shape segment.		
CardioFit (1/1)	Aangepaste allround fitnessstraining op rustig niveau voor mensen met een gezondheidsbeperking / Special allround fitnessstraining on low level for people with a health limitation.		
Power (1/1)	Groepsles met gewichtstang waarmee basisspiergroepen worden getraind. / Groupleson using a barbell with adjustable weights, training major muscle groups.		
Kick IT (2/1)	Groepsles met verschillende (kick)boks bewegingen op de Kickbag. Stimuleert spierdefinitie, vetverbranding en conditie. Stressontlader! / Group training with different (kick)box techniques on a Kickbag. You'll work on muscle toning, fatburning and endurance. Relieve some stress!		
X-Core (2/2)	Intensieve total body groepsles met de nadruk op de buikspieren d.m.v. een buis met grit. Het resultaat is meer spierkracht, vetverbranding en een strakker figuur! / Intense total body groupleson focussed on abdominal muscles. Using a grit barrel for muscle toning and fatburning		
Spinning (1-3/1)	Opzweepende fietsles op eigen niveau. / Intense cycling lesson at your own level.		
ScriptCylce (1-3/2)	Total body workout op een spinningfiets d.m.v. een buis met grit. / Total body workout on a spinningbike using a grit barrel.		
HIT IT (2/1)	Intense total body training waarbij hoge intensiteit cardio wordt gecombineerd met functionele krachttraining. Het doel is een zo groot mogelijk after burn effect te creëren. / Intense total body workout. Combining both cardio- and strengthtraining, the goal is to achieve an after burn effect.		
Zumba	Fitnessles gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dansstijlen. / Aerobic style lessons with Latin American style music.		
Jeugd Fitness	Fitness onder begeleiding voor kinderen van 12 - 16 jaar. / Guided fitness for youth from 12 - 16 years old		
<b>Body &amp; Mind</b>			
Pilates (1/1)	Les met focus op houding, centering, stabiliteit en ademhaling / Lessons with focus on a perfect body posture, centering, stability and breathing techniques.		
Stretch&Relax (1/1)	Variatie van Pilates, Yoga, ontspanningsoefeningen en meditatie. / Mix of Pilates, Yoga, stretch excersises and meditation.		
Yoga (1/1)	Dynamische, vloeiende les met zachte bewegingen, ontspanning & meditatie. / Dynamic, flowing style with soft movements. Focussing on relaxation and meditation.		
Yoga Stretch (1/1)	Yogales waarbij de ultieme stretch wordt opgezocht in combinatie met ontspanning en meditatie. / Lesson with focus on stretching by combining relaxation and meditation.		
Yin Yoga (1/1)	Rustige les die diepe ontspanning, mindfulness en soepelheid van bindweefsel verbindt. / Relaxing lesson where relaxation, mindfulness and mobility of connective tissue come together.		
Warm Yoga (1/1)	Dynamische, vloeiende les met zachte bewegingen en ontspanning in een verwarmde ruimte. / Dynamic, flowing style with soft mogeverments in a heated room.		
Hot Yoga (2/1)	Intensieve les met uitdagende houdingen en ontspanning in een verwarmde ruimte. / Challenging lessons with more complex movements and relaxation in a heated room.		
Aerial Yoga (1/1)	Uitdagende les in doeken voor verbetering van souplesse, kracht en ontspanning. / Challenging lessons using supporting cloths to enhance flexibility, strength and relaxation.		
<b>GRATIS</b>		<b>OPENINGSTIJDEN</b>	
<b>KINDEROPPAS</b> <b>PARKEREN</b>		ma t/m do	7.00 - 22.00
		vr	7.00 - 21.00
		za & zo	9.00 - 16.00
Marcelisstraat 200   2586 RZ Den Haag   070-331 88 11 www.in-tension.nl   info@in-tension.nl			