

2022/2023

VANAF DECEMBER 2022



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			
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		Warm Yoga			
19.30 - 20.30			Yin Yoga				
20.15 - 21.15	Hot Yoga			Yin Yoga			
Spinning zaal							
9.30 - 10.15	Spinning		Spinning		Spinning	Spinning	Spinning
10.30 - 11.15					Spinning		
18.30-19.15	Spinning		Spinning				
19.00-19.45				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

PERSONAL TRAINING

MEER INFO BIJ DE BALIE

Conditie / Fitheid	Fitness	Coördinatievermogen	Coordination skills
1) Beginner	1) 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	3) Advanced choreography
Groepslessen / Grouplessons			
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. / Grouplesson 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 grouplesson 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.		
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		
Body & Mind			
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 movements 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.		
GRATIS		OPENINGSTIJDEN	
KINDEROPPAS		ma t/m do	7.00 - 22.00
PARKEREN		vr	7.00 - 21.00
		za & zo	9.00 - 16.00
<p>Marcelisstraat 200 2586 RZ Den Haag 070-331 88 11 www.in-tension.nl info@in-tension.nl</p>			