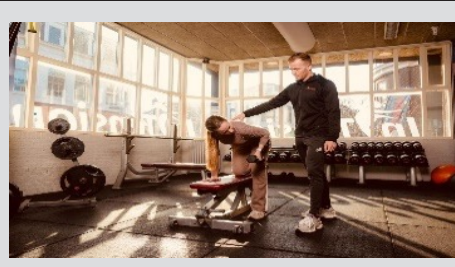


Grote zaal		VANAF FEBRUARI 2026					
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.15 - 10.15		Pilates	X-Core	Pilates	Aerobics	Power	X-Core
10.15 - 10.30	Buikspierkwartier		Buikspierkwartier		Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier
10.30 - 11.30			Power			Kick IT	Power
11.30 - 12.30		Senior Shape		Senior Shape			
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		Step & Shape					
Body & Mind zaal							
09.15 - 10.15						Warm Yoga	Warm Yoga
09.30 - 10.30	Warm Yoga				Hot Yoga		
10.30 - 11.30	Stretch & Relax	Yin Yoga	Yoga Stretch	Yin Yoga	Pilates		Hot Yoga
18.30 - 19.20	Pilates		Pilates				
19.00 - 20.00		Hot Yoga					
19.30 - 20.30	Hot Yoga		Warm Yoga				
20.15 - 21.15				Yin Yoga			
Spinning zaal							
08.00 - 08.45		Spinning					
08.30 - 09.15					Spinning		
09.30 - 10.15	Spinning		Spinning		Spinning	Spinning	Spinning
18.30 - 19.15	Spinning	Spinning	Spinning				
19.00 - 19.45				Spinning			
InTensity & Fitness zaal							
09.15 - 10.00	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT
11.00 - 12.00	Senior Fit				Senior Fit		
18.30 - 19.15	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 / GROUPELSSONS

Senior Shape (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.
Senior Fit (1/1)	Aangepaste allround fitnessstraining op rustig niveau voor senioren / Special allround fitnessstraining on low level for senior people.
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.
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.
Jeugd Fitness (1/2)	Fitness onder begeleiding voor kinderen van 12 - 16 jaar. / Guided fitness for youth from 12 - 16 years old
Step&Shape (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.

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 Stre tch (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 mogevements 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.