

09.00 BASIX
10.30 SGT* 30 min.
15.45 kidsSwing Mini 5-6
16.30 KidsSwing 7-8
18.30 Switch Dance
19.30 SKY
20.30 Yoga

Maandag

09.00 FitMix
10.00 KBOFit
19.00 hiit
20.00 Spinning
20.00 Clubpower

Dinsdag

09.00 FitMix
10.30 SGT* 30 min.
18.30 FitMix
19.30 A'Rythm Dance 18+
19.30 Spinning
20.30 SKY

Woensdag

09.00 Spinning
10.30 SGT 30 min
15.45 Clubshow 9-11
16.30 Clubshow 12-13
17.15 A'rythm Dance 14+
19.00 Clubpower
20.30 Spinning

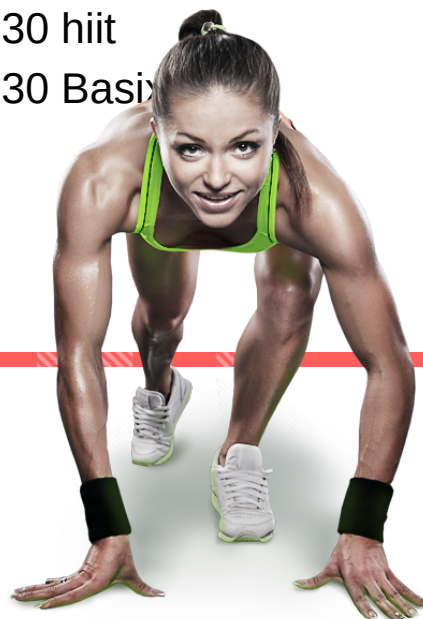
Donderdag

09.00 Basix
10:30 hiit
18.30 Basix

Vrijdag

09.00 Clubpower
10.00 SKY

Zaterdag






Reach for the stars!
The sky is the limit..




SKY

15 spinning 20 hiit 20 yoga



Your Most Complete Workout!
EVER..


LESUITLEG:





Basix: een circuittraining waarin kracht, uithoudingsvermogen en coördinatie in 3 rondes getraind worden.   




Spinning: onder leiding van de instructeur en met motiverende muziek werk je een intensieve training af op de fiets!   






FITMIX: Een les waarin verschillende lessen samen komen, gebruikmakend van muziek. Steps, Aerobic, Clubpower, buikspieren, alles kan je verwachten in deze afwisselende training   


ClubPower: Na een warming up, wordt in 10 topsongs het hele lichaam getraind op kracht. Je figuur zal veranderen!  

ClubYoga: Een redelijk intensieve vorm van Yoga. Lenigheid, coretraining, balans en bewuste ademhaling komen aan bod. 

FITBOX: Boks je fit! verschillende (kick)bokstechnieken worden gebruikt om je helemaal af te matten.    

SGT: Small Group Training. In dit half uur train je met maximaal 6 personen o.l.v. een instructeur. Opgeven gewenst.   

SKY: Spinning Kracht en Yoga, in deze zeer complete workout komt alles aan bod. Ervaren is beleven!     

Dans: Lekker Dansen op de leukste muziek, een klein beetje ervaring is prettig om mee te kunnen. 

Switch: De naam zegt t al, het lesprogramma verandert per maand, steps, aerobic, kracht, core... iedere maand wat nieuws!



Vetverbranding komt uitgebreid aan bod.



Het uithoudingsvermogen komt uitgebreid aan bod.



In deze les wordt aanspraak gemaakt op je spierkracht



Lenigheid, ademhaling, coretraining komen aan bod.



Training geschikt voor mannen. Indien gebruik wordt gemaakt van muziek is deze niet leidend voor de oefeningen. Geen danspassen.