

09.00 Basix
10.30 SGT* 30 min.
15.45 kidsSwing Mini 5-6
16.30 KidsSwing 7-8
18.30 ClubDance
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 Nirvana Yoga
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 SGT* 30 min
18.30 Basix

Vrijdag



09.00 Clubpower
10.00 SKY

Zaterdag

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




SKY

spinning 15'20'20' 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. 

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!     

ClubDance: Lekker dansend werken aan de conditie. Verschillende muziekstijlen komen aan bod. 



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.