

MAANDAG

TIJD	ACTIVITEIT	CATEGORIE	LOCATIE	LEGENDA
0915-1015	Bodyshape	Spi	Studio	
0915-1015	Cycling 3	Uit	Cycling	
0915-1015	Tai Chi	B&M	Yoga	
1015-1045	CXWorx	Spi	Studio	
1900-2000	Bodypump	Spi	Studio	
1900-2000	Pilates	B&M	Yoga	
1915-1945	Cycling 1	Uit	Cycling	
2000-2030	CXWorx	Spi	Studio	
2000-2045	Cycling 2	Uit	Cycling	
2000-2100	Body Balance	B&M	Yoga	
2030-2115	Sh'bam	Chr	Studio	

DINSDAG

TIJD	ACTIVITEIT	CATEGORIE	LOCATIE	LEGENDA
0915-1015	Bodypump	Spi	Studio	
1015-1115	Body Balance	B&M	Yoga	
1300-1330	Meditatie	B&M	Yoga	
1330-1430	Yoga	B&M	Yoga	
1645-1745	Funky Fitness 12-16	Uit	Fitness/Studio	
1900-2000	Body Combat	Uit	Studio	
1900-2000	Chi Qong	B&M	Yoga	
1930-2015	Cycling 2	Uit	Cycling	
2000-2030	CXWorx	Spi	Studio	
2000-2130	Yoga XL For All	B&M	Yoga	
2030-2130	Step	Chr	Studio	

WOENSDAG

TIJD	ACTIVITEIT	CATEGORIE	LOCATIE	LEGENDA
0915-1000	Sh'bam	Chr	Studio	
0915-1015	Cycling 3	Uit	Cycling	
1000-1030	CXWorx	Spi	Studio	
1015-1115	Pilates	B&M	Yoga	
1030-1130	Body Combat	Uit	Studio	
1830-1930	Boksen	Ove	Studio	
1930-2015	Cycling 2	Uit	Cycling	
1930-2030	Zumba	Chr	Studio	
2030-2130	Body Balance	B&M	Yoga	
2030-2130	Bodypump	Spi	Studio	

DONDERDAG

TIJD	ACTIVITEIT	CATAGORIE	LOCATIE	LEGENDA
0915-1015	Bodyshape	Spi	Studio	
0915-1015	Body Balance	B&M	Studio	
1730-1830	Streetjam	Chr	Studio	
1830-1900	CXWorx	Spi	Studio	
1900-2000	Body Combat	Uit	Studio	
1930-2030	Cycling 3	Uit	Cycling	

VRIJDAG

TIJD	ACTIVITEIT	CATEGORIE	LOCATIE	LEGENDA
0845-0900	Core & Stability	Spi	Flex Area	
0915-1000	Cycling 3	Uit	Cycling	
0915-1000	Rope Jumping 2	Uit	Studio	
1000-1045	Sh'bam	Chr	Studio	
1100-1200	Pilates	B&M	Yoga	
1330-1430	Body Balance	B&M	Yoga	
1645-1745	Funky Fitness 12-16	Uit	Fitness/Studio	
1900-1930	CXWorx	Spi	Studio	
1930-2030	Boksen	Ove	Studio	

ZATERDAG

TIJD	ACTIVITEIT	CATEGORIE	LOCATIE	LEGENDA
0930-0945	Core & Stability	Spi	Flex Area	
0930-1030	Step	Chr	Studio	*
0930-1030	Kidsdance 1	Chr	Yoga	
1000-1045	Cycling 2	Uit	Cycling	
1030-1130	Kidsdance 2	Chr	Yoga	
1030-1130	Bodyshape	Spi	Studio	*

ZONDAG

TIJD	ACTIVITEIT	CATEGORIE	LOCATIE	LEGENDA
0930-1030	Bodypump	Spi	Studio	
1000-1100	Cycling 3	Uit	Cycling	
1000-1100	Body Balance	B&M	Yoga	
1030-1100	CXWorx	Spi	Studio	
1100-1200	Body Combat	Uit	Studio	

CATEGORIE BESCHRIJVING

SPIERVERSTERKING (Spi):

In deze lessen werk je aan een sterk en gezond lichaam. Hierbij train je jouw spieruithoudingsvermogen en conditie. Met de nadruk op het versterken van je core spieren.

UITHOUDINGSVERMOGEN (Uit):

Wil je flink aan je conditie werken of vet verbranden? Deze lessen zijn de snelste weg naar een betere conditie en een krachtig lichaam.

CHOREOGRAFIE (Chr):

Meer plezier en toch een betere conditie. In deze lessen kun je jezelf lekker laten gaan terwijl je nieuwe moves leert. Voor de steplessen is het aan te raden om ervaring in een step & shape les op te doen.

BODY & MIND (B&M):

Word fit door verschillende soorten stretching en meditatie technieken. Deze bevorderen de concentratie, kracht, souplesse en ontspanning. Het is aan te raden ervaring op te doen in een yoga-les, voordat je naar power yoga gaat.

OVERIGE LESSEN (Ove):

Voor meer informatie over deze lessen en cursussen kun je terecht bij de receptie. Inschrijving is verplicht.

LEGENDA

- € Voor deze les geldt een extra bijdrage
- G Gevorderden les, ervaring vereist
- S Ook geschikt voor senioren
- C Les is een onderdeel van een cursus
- * Volwassenen les die samenvalt met kinderactiviteiten