

Dag/tijd	Studio 1	Studio 2	Fitness	Outdoor
<b>MAANDAG</b>				
08.45 uur		BBB		
09.00 uur	Move it 60+			
09.30 uur			Core 15 min.	
10.00 uur	Move it	Yoga Do in		
12.00 uur		BBB Extreme 30 min.		
12.30 uur			Crossmaxx 30 min.	
19.00 uur	Boxing	PowerPump		
19.30 uur				ChiRunning Startpunt Dobber 9
20.00 uur	Spinning Intens	HITT	Core 15 min.	
<b>DINSDAG</b>				
09.00 uur		Bodyshape	Circuittraining   Core 15 min.	
10.00 uur	Fresh Balance	Essential yoga		
12.00 uur			Crossmaxx 30 min.	
12.30 uur		BBB Extreme 30 min.		
19.00 uur	PowerPump	Vinyasa yoga		
19.30 uur			Core 15 min.	
20.00 uur	Spinning Intens			Bootcamp De Ark Hensbroek
20.15 uur		Fresh Balance		
<b>WOENSDAG</b>				
08.45 uur	Spinning Burn			
09.00 uur			Circuittraining   Core 15 min.	
10.00 uur		Essential Yoga		
12.00 uur			Crossmaxx 30 min.	
12.30 uur	Spinning Sprint 30 min.			
19.00 uur	Spinning Intens	Bodyshape		
20.00 uur		Essential Yoga	Core 15 min.	
<b>DONDERDAG</b>				
09.00 uur			Circuittraining   Core 15 min.	
12.00 uur	Spinning Sprint 30 min.			
12.30 uur			Crossmaxx 30 min.	
19.00 uur	Boxing	Dancemix	Circuittraining   Core 15 min.	
19.30 uur				ChiRunning Startpunt Dobber 9
20.15 uur		Alignment yoga		
<b>VRIJDAG</b>				
08.45 uur	BBB			
09.30 uur			Circuittraining   Core 15 min.	
09.45 uur	Move it 60+			
12.00 uur		BBB Extreme 30 min.		
12.30 uur			Crossmaxx 30 min.	
19.30 uur			Core 15 min.	
<b>ZATERDAG</b>				
09.00 uur	Spinning Intens	Bodyshape	Circuittraining   Core 15 min.	
10.00 uur		Essential Yoga		
<b>ZONDAG</b>				
09.30 uur			Core 15 min.	Bootcamp meertje Hensbroek
10.30 uur			Core 15 min.	



## SPINNINGLESSEN

**Spinning BURN:** voor iedereen die houdt van fietsen en door middel van een extensieve intervaltraining gericht vet wil verbranden

**Spinning INTENS:** fietsen met een hoge intensieve interval met variaties zoals Sprints, Jumps en Down Hill om het maximale uit jezelf te halen

**Spinning SPRINT:** een effectieve en energieke 30 minuten durende workout, waarbij je in no time de hoogste virtuele bergen beklimt



## 30 MINUTES WORKOUTS

**Crossmaxx:** een high intensity circuittraining waarbij het accent ligt op explosieve kracht en een combinatie van kracht- en cardio oefeningen

**Sprint:** een spinningles waarbij je in no time de hoogste virtuele bergen beklimt

**BBB Extreme:** laat je billen, buik en benen lekker branden

**Vanaf Januari 2020:**

**Kettlebell:** afwisselende, intensieve oefeningen voor je hele lichaam

**HITT:** een high intensity interval training waarin je al je energie kwijt kunt

**Suspension Training (TRX):** trainen met je eigen lichaamsgewicht en het opnemen tegen de zwaartekracht

**Boxing:** een fanatieke bokstraining waarin kracht en zaktraining worden afgewisseld. Voor een enorme energy boost!



## CORE WORKOUTS

Gedurende 15 minuten staan jouw buik (en rug- en houdingspijlen) centraal.

# LESOMSCHRIJVINGEN



## OVERIGE GROEPSLESSEN

**BBB:** een les zonder ingewikkelde danspasjes en met het accent op buik, billen en benen

**Bodyshape:** een combinatie van cardio- en krachttraining op heerlijke muziek, waarbij je je hele lichaam traint

**Boxing:** een high intensity bokstraining op de boks- zak onder leiding van een ervaren (kick)bokstrainer waarin je al je energie kwijt kunt

**Dance mix:** een feest voor elke dansliefhebber waarin o.a. showdance, streetdance, jazz en modern worden gecombineerd

**Fresh Balance:** een gevarieerde les bestaande uit een blok kracht/cardio, een blok balans/stabiliteit en een blok flexibiliteit en ontspanning

**HIIT:** een zeer effectieve interval training op hoge intensiteit die wordt gecombineerd met coretraining

**Move it:** een functionele circuit-groepstraining waarbij jouw core, balans, explosiviteit, kracht en uithoudingsvermogen met stappen vooruit zullen gaan

**Move it 60+:** een afwisselende groepsles waarbij je samen met leeftijdsgenoten een leuke, afwisselende en functionele training krijgt

**PowerPump:** een barbell les met spierversterkende oefeningen voor je hele lichaam. De opzweepende muziek zorgt ervoor dat je steeds net een tandje verder gaat.



## BEGINNERS OF NA BLESSURE

Al lange tijd niet gesport of aan het herstellen van een blessure? Wij bieden een scala aan geschikte trainingen, waaronder BBB, Bodyshape, Fitness-circuittraining, Move it, Yoga en Spinning Burn.



## YOGA LESSEN

**Yoga Do-In:** gezonder en vitaler door een combinatie van oefeningen, strekkingen en ademhalingstechnieken

**Alignment yoga:** bewust ademen wordt gecombineerd met het lang aanhouden van verschillende houdingen

**Essential yoga:** een combinatie van diverse yogastijlen en pilates invloeden

**Vinyasa yoga:** een dynamische yogavorm, waarbij de houdingen opeenvolgend met een vloeiende overgang worden uitgevoerd



## FITNESS GROEPSLESSEN

**Circuittraining:** een pittige training in een groep met gebruik van kracht-, cardio-toestellen en veel losse materialen

**Crossmaxx (30 min):** een high intensity circuittraining waarbij het accent ligt op explosieve kracht en een combinatie tussen kracht- en cardio oefeningen



## OUTDOOR LESSEN

**Bootcamp:** een heerlijke full body training in de buitenlucht met volop afwisseling

**ChiRunning (1,5 uur):** blessurevrij en energie-efficiënt leren hardlopen