

Dag/tijd	Studio 1	Studio 2	Fitness	Outdoor
MAANDAG				
08.45 uur		BBB		
09.00 uur	Move it 60+			
09.30 uur			Core 15 min.	
10.00 uur	Move it	Essential yoga		
12.00 uur		BBB Extreme 30 min.		
12.30 uur			Crossmaxx 30 min.	
16.00 uur			Crossmaxx 30 min.	
16.30 uur		BBB Extreme 30 min.		
19.00 uur	Boxing	PowerPump		
19.30 uur				ChiRunning Startpunt Dobber 9
20.00 uur	Spinning Intens		Core 15 min.	
DINSDAG				
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.		
17.30 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		
WOENSDAG				
08.45 uur	Spinning Burn			
09.00 uur			Circuittraining Core 15 min.	
10.00 uur		Essential Yoga		
12.00 uur	Boxing 30 min.			
12.30 uur			Kettlebell training 30 min.	
16.00 uur		HIIT 30 min.		
16.30 uur	Boxing 30 min.			
19.00 uur	Spinning Intens	Bodyshape		
20.00 uur		Essential Yoga	Core 15 min.	
DONDERDAG				
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		
VRIJDAG				
08.45 uur	BBB			
09.30 uur			Circuittraining Core 15 min.	
09.45 uur	Move it 60+			
12.00 uur		HIIT 30 min.		
12.30 uur	Boxing 30 min.			
16.00 uur			Crossmaxx 30 min.	
16.30 uur		BBB Extreme 30 min.		
19.30 uur			Core 15 min.	
ZATERDAG				
09.00 uur	Spinning Intens	Bodyshape	Circuittraining Core 15 min.	
10.00 uur		Essential Yoga		
ZONDAG				
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

Kettlebell: afwisselende, intensieve oefeningen voor je hele lichaam

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

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 bokszak 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

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, Fitnesscircuittraining, Move it, Yoga en Spinning Burn.



YOGA LESSEN

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



OUTDOOR LESSEN

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

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

De Boer, Sport, Health, Wellness
Dobber 9, Obdam
www.sportstudiodeboer.nl