

| 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                 | 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         |                     | Crossmaxx 30 min.   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. |                                  |                               |
| 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       |                                  |                               |
| <b>WOENSDAG</b>  |                         |                     |                                  |                               |
| 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.                     |                               |
| <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        |                         | 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.                     |                               |
| <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

**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 boksak 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](http://www.sportstudiodeboer.nl)