LESROOSTER VOLWASSENEN
PER 1 NOVEMBER 2026

Dag/tijd	Studio 1 Dobber 9	Functionele trainingsruimte Dobber 5A	Dance Stars Studio Dobber 5A
MAANDAG			
09.00 uur		Functional training 60+	BBB
09.30 uur	Yin Yoga		Move it
18.30 uur		HIIT (30 min)	
19.00 uur	Boksen	Bodyshape	
20.00 uur	Spinning		
DINSDAG			
09.00 uur	Spinning	Functional training	
19.00 uur	Easy flow & Yin yoga	PowerPump	
20.00 uur	Spinning	Fresh Balance	
WOENSDAG			
09.00 uur	Fitboksen	Functional training	Bodyshape
10.00 uur	Yin yoga		
18.30 uur		HIIT (30 min)	
19.00 uur	Bodyshape		
20.00 uur	Pilates (mat)		
DONDERDAG			
09.00 uur		Functional training	Steps
18.30 uur	Spinning	Functional training	
19.30 uur	Boksen	PowerPump	
20.30 uur	Easy flow & Yin yoga		
VRIJDAG			
09.00 uur		Functional training	BBB
09.15 uur	Spinning		
10.00 uur		Functional training 60+	
ZATERDAG			
08.15 uur	Spinning		
09.00 uur		Bodyshape	
10.00 uur	Hatha yoga		
ZONDAG			
09.00 uur	BBB		

Dinsdagavond 19.30 uur Bootcamp vindt plaats op het schoolplein van basisschool de Ark in Hensbroek.

CORE WORKOUTS

Maandag
09.30 uur
10.30 uur
19.30 uur
20.30 uur

Dinsdag
10.30 uur
19.30 uur

Woensdag
10.30 uur
19.30 uur
20.30 uur

Donderdag
10.30 uur
20.30 uur

Zaterdag
09.30 uur
10.30 uur

Zondag
09.30 uur
10.30 uur

FITNESS OPENINGSTIJDEN

Maandag t/m donderdag: 06.00-21.30 uur
Vrijdag: 06.00-21.00 uur
Zaterdag: 08.00-17.00 uur
Zondag: 09.00-15.00 uur

De Boer, Sport, Health, Wellness
Dobber 5A en 9, Obdam
www.sportstudiodeboer.nl

LESOMSCHRIJVINGEN



SPINNINGLESSEN

Je fietst in opbouw een vast programma op muziek met allerlei afwisseling in activiteiten, snelheden en weerstanden: de heuvel op klimmen, een vlakke weg, sprinten, enzovoort. Daardoor belast je je spieren, je hart en longen op verschillende manieren en dat levert een goede conditie, kracht en weerstand op. De spinningles is freestyle en kan per les wisselen; dit wordt helemaal door de docent bepaald. Spinning is een workout voor iedereen, op elk niveau!! Het fietsen op muziek is opzwepend, waardoor je je grenzen verlegt en echt merkbaar bouwt aan een betere conditie!



CROSSTRAINING

Crosstraining is uniek omdat het gewichtheffen, cardio en gymnastiek combineert. Een geweldige trainingsvorm met volop variatie én uitdaging. Met als doel: fit worden en fit blijven!

HYROX

In een Hyrox workout train je verschillende functionele bewegingen, zoals sled pushes, wall balls, burpees en lunges gecombineerd met hardlopen.

Op de website vind je het lesrooster van Crosstraining & Hyrox.
Ontdek ook de tijden van de Open Gym.



CORE WORKOUTS

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



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.

Fitboksen: een high intensity bokstraining op de bokszak onder leiding van een ervaren (kick)bokstrainer waarin je al je energie kwijt kunt.

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 opzwepende muziek zorgt ervoor dat je steeds net een tandje verder gaat.

Steps: een heerlijke conditionele les op muziek, waarbij je een choreografie uitvoert op/met de step. Door het op- en afstappen ga je lekker zweten.

HIIT: een interval training van 30 minuten op een hoge intensiteit. Je hele lichaam wordt getraind. Zweten gegarandeerd. Voor elk niveau!





FIT CHALLENGE

Wil jij je fitter en energieker voelen? Doe dan mee met onze Challenge waarin je gaat bewegen op een manier die bij jou past én werken aan een gezond(er) eetpatroon! Gedurende 8 weken ga jij resultaatgericht trainen en krijg je voedingsadvies onder deskundige begeleiding



YOGA LESSEN

Easy flow & Yin yoga: Tijdens deze ontspannen yogales 'flowen' we door verschillende yin yoga houdingen heen. We nemen de tijd om iets langer in een houding te blijven zodat je niet alleen de spieren rekt, maar ook alles daar omheen (het bindweefsel).

Yin Yang yoga: Waar je bij yin yoga je spieren ontspant, span je bij yang yoga je spieren juist aan. Door deze combinatie wordt je lichaam niet alleen soepeler, maar ook sterker.

Hatha yoga: In yoga komt alles samen; d.m.v. beweging, adembeheersing, concentratie én bewustwording kom je écht tot ontspanning. In de Hatha yoga lessen worden de meeste aspecten van yoga, behalve meditatie, gecombineerd.

Pilates(mat): Tijdens de Pilatesles worden series gecontroleerde grondoefeningen gedaan om de core (buik- , rug- en houdingsspieren) te versterken.



FITNESS GROEPSLESSEN

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

RESULTAATGERICHT TRAINEN MET EXTRA BEGELEIDING? INFORMEER NAAR SMALL GROUP EN PERSONAL TRAINING!



OUTDOOR LESSEN

Bootcamp: een heerlijke full body training in de buitenlucht met volop afwisseling. In de zomermaanden bij het meertje van Hensbroek en in de wintermaanden op het plein van Basisschool de Ark in Hensbroek.



NIEUW: REFORMER PILATES

Reformer Pilates is dé next step in functionele training. Het is een unieke trainingsvorm die steeds populairder wordt bij sporters van elk niveau. De reden is simpel: het combineert kracht, souplesse en stabiliteit in één complete workout.

Waar traditionele matpilates zich richt op lichaamsbewustzijn en gecontroleerde beweging, voegt de Reformer Pilates, met behulp van machines, daar een dynamisch element aan toe. Op het eerste gezicht lijken de machines best futuristisch, maar het zijn zeer effectieve trainingsmiddelen.

Op de website vind je het lesrooster van de Reformer Pilates lessen.
Ook zijn er virtuele lessen, waarbij je zonder trainer virtuele lessen kunt volgen.