

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

SPINNING



Op een indoorbike fiets je op begeleidende muziek en een gemotiveerde instructeur(trice) is deze training een echte calorieënverbrander en een prima workout voor je hele lichaam.

20.00-20.50

19.30-20.20

19.30-20.20

10.00-10.50



De nieuwe danssensatie.

20.30-21.20

18.30-19.20

10.30-11.20

ZUMBA



IT'S FITNESS, IT'S FUN, IT'S ZUMBA. Zumba betekent letterlijk "snel bewegen en lol hebben".

19.30-20.20

19.30-20.20

20.30-21.20

BOOTCAMP



Een combinatie van Tae Bo Kickbox bewegingen met krachttraining voor een super effectieve vetverbrandende workout.

buikspieren van
20.35-20.50
20.50-21.25

KICK IT

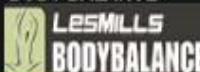


Supervetverbrandende workout op een staande bokszak. Meer fun, techniek, conditie en stressafbouwen.

20.00-20.50

20.00-20.35
buikspieren van
20.35-20.50

BODY BALANCE



Workout van yoga, tai chi en pilates... voor innerlijke kracht en rust.

18.30-19.20

BODYSTEPS



Een training met behulp van een step voor billen, benen en buik!

18.30-19.20

20.30-21.20

18.30-19.20

wijziging voorbehouden

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

TOTAL BODY



Workout voor het hele lichaam, hierbij worden alle spiergroepen gebruikt!

10.00-10.50

10.00-10.50

BBB



Training speciaal voor de bekende probleemzones: benen, billen en buik.

09.00-09.50

19.30-20.20

19.30-20.20

09.00-09.50

10.30-11.00

PAALAEROBICS



Een nieuwe fietsende groepsles waarbij de danspaal gebruikt wordt voor krachttraining in combinatie met dans.

19.30-20.20

20.30-21.20

Maar dat is nog niet alles.! U kunt ook bij ons terecht voor:

KICKBOKSEN, KRAV MAGA, FYSIOFITNESS, AFSLANKPROGRAMMA'S
RUGPROGRAMMA, DIABETESPROGRAMMA, GEZONDHEIDCHECK
REÏNTEGRATIE, REVALIDATIE, GEZONDHEIDSCHECK
REGELMATIG SPECIALE ACTIES VOOR NIEUWE LEDEN MAAR
OOK VOOR ONZE TROUWE LEDEN
POOL, SNOOKER, BILJART, DART, GEZELLIGHEID, DRANKJE
FAMILIEFEEST, BEDRIJFSFEEST, VERENIGINGSFEEST
ARRANGEMENTEN. KIKK OP DE WEBSITE VOOR MEER INFO