


**Z  
A  
A  
L**
**1**

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Tijd
10:00	<b>REDCORD CORE STABILITY</b>					10u - 11u Kids Dance 5j - 7j		10:00
10:30			<b>REDCORD CORE STABILITY</b>			10 u - 11u Kids Fitness 10j-15j		10:30
			15u - 16u Fun Moves 8j - 10j			11u - 12u Fun Moves 8j - 10j		11:00
			16u - 17u Clip Dance 11j - 14j			12u - 13u Clip Dance 11j - 14j		
18:00								18:00
19:00				BBB				19:00
20:00		BBB						20:00
21:00								21:00

**Z  
A  
A  
L**
**2**

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Tijd
10:00							<b>SPINNING INTERVAL</b>	10:00
19:00	<b>HIP HOP 15j +</b>	<b>SPINNING STRENGTH</b>	<b>SPINNING ENDURANCE</b>	<b>SPINNING INTERVAL</b>				19:00
20:00		<b>SPINNING INTERVAL</b>	<b>SPINNING H.I.T.</b>	<b>SPINNING STRENGTH</b>	<b>SPINNING INTERVAL</b>			20:00
21:00								21:00

**F  
I  
T  
N  
E  
S  
S**

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Tijd
10:00			<b>EASY LINE</b>		<b>EASY LINE</b>			10:00
19:30								19:30
20:00								20:00

X-press workouts en Easyline duren 30 min.



**De nieuwste danssensatie !!**

SH'BAM is een effectieve dansworkout met een hoge fun-factor. De eenvoudige dansmoves en trendy hitmuziek maken SH'BAM voor iedereen toegankelijk,



Een sportieve workout waarbij je kracht en uithoudingsvermogen opbouwt. Deze intense intervaltraining is een combinatie van aerobics-bewegingen en oefeningen gericht op kracht en stabilisatie. Dynamische instructeurs en krachtige muziek motiveren een ieder



Bodypump is een zeer effectieve training, waarbij je alle spiergroepen in één workout traint. Met behulp van een bar en gewichten ga je elke spiergroep afzonderlijk aanpakken. Er worden veel herhalingen gemaakt zodat je een stevige toning krijgt en toch



Een sensationele dance-workout met een mix van de leukste bewegingen uit hiphop, latin, disco en funk. Op de sounds van de laatste hits word je bij Bodyjam in een mum van tijd in hogere sferen gebracht. De nadruk ligt op plezier, terwijl de intensiteit



Deze body&mind workout maakt gebruik van het traditionele yoga en taichi. De focus wordt gelegd op gecontroleerd ademen, flexibiliteit, statische kracht, concentratie en meditatie. Het vermindert stress en spanningen en zorgt voor een betere balans i



Hou je van een intensieve workout waarbij uithouding, snelkracht, lenigheid en balans centraal staan, dan is Bodycombat jouw les !

Bewegingen uit de oosterse gevechtkunsten zoals karate, taekwondo, taichi, enz. zorgen voor een inspirerende, motiverende l



Fitnessworkout met danspassen op Latijns-Amerikaanse muziek. De aanstekelijke latino-muziek maakt van elke les een feest en is zeer efficiënt wat betreft het verbranden van calorieën.

Al na een paar weken merk je verbetering bij je taille en dijbenen.



Intensieve workout vooraf gegaan door een opwarming met spierversterkende oefeningen speciaal voor probleemzones, buik, billen, borst. Op leuke muziek, in een toffe sfeer merk je niet dat je best wel wat calorieën aan het verbranden bent!!!



Medisch onderlegde groepsles met de nadruk op stabilisatie van rug- en buikspieren door gebruik van o.m. fitball en redcord (gebruikt door topsporters) Deze unieke trainingsmethode zorgt voor een functionele krachttraining, vermindering van rugklachten en pre



Totale conditietraining op een schwinn-spinningbike met constant trainingsadvies, wisselende bewegingen en verschillende ritmes en weerstanden. Spinning kan in verschillende energiezones, waardoor je kan kiezen voor een training op basisuithouding en vetverbranding (ENDURANCE), met veel klimwerk (STRENGTH), voor verbetering van de algemene conditie en het herstel (INTERVAL) of met hoge intensiteit voor verbetering van de prestaties (HIT)



Een korte dynamische training waarbij er in circuit-vorm (toestellen en vrije oefeningen) gewerkt wordt op het spier-uithoudingsvermogen. Een leuke work-out die zowel je conditie als calorieverbruik zal verhogen en je spieren verstevigt



Een 30' durende doelgerichte, efficiënte workout waarbij de nadruk ofwel ligt op functionele rugtraining (Xpress back), buikspiertraining (Xpress abdo) of stabiliteitstraining (Xpress stability). De trainingen gaan door in de fitnesszaal.



Een funky dance-workout vol coole moves en hippe choreo's.