

	STUDIO 1	CYCLING STUDIO	FUNCTIEZONE	POOL	BOWLING
MAANDAG					
08:45			ABS ATTACK		
09:00	XCORE		CHALLENGE (60 MIN)		
10:00	ZUMBA	INDOOR CYCLING			
11:00	PILATES				
18:30	FAST FIT				
19:00	XCORE		CHALLENGE (60 MIN)		
20:00	CLUB POWER	INDOOR CYCLING			
21:00			ABS ATTACK		
DINSDAG					
07:15		INDOOR CYCLING			
08:45			ABS ATTACK		
09:00	ACTIVE COMBAT				
10:00	CLUB POWER				
11:00	ACTIVE BALANCE				
12:30					BOWLING
13:30				ACTIVE AQUA	
19:00	ZUMBA		CIRCUIT (60 MIN)		
20:00	YOGA	INDOOR CYCLING			
21:00			ABS ATTACK		
WOENSDAG					
08:45			ABS ATTACK		
09:00	ACTIVE WORKOUT	INDOOR CYCLING		BABY- & PEUTER ZWEMMEN (09:00 uur)	
10:00	FAST FIT		CIRCUIT (60 MIN)	BABY- & PEUTER ZWEMMEN (09:45 uur)	
10:30				BABY- & PEUTER ZWEMMEN (10:30 uur)	
18:30	FAST FIT				
19:00	XCORE		CHALLENGE (60 MIN)		
20:00	SALSATION	INDOOR CYCLING			
21:00			ABS ATTACK		
DONDERDAG					
07:15			CHALLENGE (30 MIN)		
08:45			ABS ATTACK		
09:00	CLUB POWER	INDOOR CYCLING			
10:00	XCORE				
11:00	YOGA				
12:30					BOWLING
13:30				ACTIVE AQUA	
19:00	CLUB POWER	INDOOR CYCLING			
20:00	CLUB YOGA				
21:00			ABS ATTACK		
VRIJDAG					
08:45			ABS ATTACK		
09:00	ZUMBA	INDOOR CYCLING	CHALLENGE (60 MIN)	BABY- & PEUTER ZWEMMEN (09:00 uur)	
10:00	CLUB YOGA	INDOOR CYCLING		BABY- & PEUTER ZWEMMEN (09:45 uur)	
10:30				BABY- & PEUTER ZWEMMEN (10:30 uur)	
11:00	ACTIVE BALANCE				
19:00			MOVE IT! (30 MIN)		
ZATERDAG					
09:15	XCORE	INDOOR CYCLING			
10:15			CIRCUIT (60 MIN)		
ZONDAG					
09:15		INDOOR CYCLING	MOVE IT! (30 MIN)		
09:45	FAST FIT				
10:15	CLUB POWER	INDOOR CYCLING			

CLUB YOGA

Club Yoga is een training voor lichaam en geest. Fitheid is veel meer dan fysiek sterk zijn, ook je geest moet in conditie zijn. De oorsprong van Club Yoga ligt in het Verre Oosten waar veel mensen Yoga en Tai Chi beoefenen. Deze oude culturen leven naar het begrip balans.



YOGA

Een les die helpt om balans te vinden tussen lichaam en geest, gevoel en verstand. Bij Yoga combineer je lichaamshoudingen, adem en ontspanning.



ABS-ATTACK

Een 15 minuten durende groepsles waarbij, m.b.v. grondoefeningen, aandacht geschonken wordt aan het verstevigen van de buikspieren.



PILATES

Pilates is een trainingmethode waarbij houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op lichaam en geest het uitgangspunt is. Het is een effectieve workout die spiergroepen tegelijk versterkt en rekt om een evenwichtig en soepel lichaam te krijgen.



ACTIVE Strength en Balance 55+

Lessen bedoeld voor 55 plussers
45 minuten durende work-out waarbij de spierkracht getraind wordt in de ACTIVE strength en de balans en coördinatie optimaal geprikkeld wordt in de ACTIVE Balance les.
Voor beide lessen geldt: altijd op eigen niveau



ACTIVE AQUA

Minder druk op de gewrichten door de weerstand van het water. Gezelligheid samen met een conditietraining staan in deze les centraal.



JEU DE BOULES

Een goede training voor je lichaam wil niet zeggen dat je altijd hard moet sporten. Ontspanning is ook zeker belangrijk. Pak daarom een bal en kom een gezellig potje mee spelen.



BABY- EN PEUTERZWEMMEN

Tijdens deze lessen laten we baby's en peuters tot 4 jaar op een plezierige en veilige manier wennen aan water. Ook aankleedkussens en zwembandjes zijn aanwezig.



SALSATION

Een dance-fitness programma met invloeden vanuit Latijns-Amerika. Latin, Dancehall & Pop muziek wordt gecombineerd, waarbij functionele trainingsprotocollen worden omgezet in innovatieve dansbewegingen.



BOOTCAMP

Speciale outdoor les! Weer of geen weer, deze les gaat door. Je krijgt een "Full Body Work-out" gericht op kracht en cardio.



CLUB POWER

Een zeer effectieve groepstraining waarbij je gebruik maakt van een halter met gewichten. De zwaarte van de gewichten wordt aangepast aan jouw wensen.



XCORE (XCO)

45 minuten durende core work-out. Met behulp van een grit buis en opzweepende muziek, je grenzen verleggen.



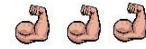
INDOOR CYCLING

Fietsen in groepsverband op het ritme van opzweepende muziek. De spinningbike is een stationaire fiets, uitgerust met een vliegwielen. Je bepaalt zelf de intensiteit van de work-out met een weerstandsknop.



ACTIVE COMBAT

Dit fel en energiek programma is geïnspireerd op vechtsporten, ondersteund door goede opzweepende muziek. Waarbij er met bokhandschoenen aan getraind wordt. In deze les wordt NIET tegen elkaar gespard.



FAST FIT

Een 30 minuten durende full body work-out. Met deze super effectieve work-out wordt je snel fit en behaal je geweldige resultaten.



FUNXTION INSANE

Een les waarbij je elkaar uitdaagt. De eerste deelnemer zorgt dat hij/zij 10 herhalingen maakt binnen 50 seconden. Hierna doet de tweede deelnemer precies hetzelfde. Ga samen naar de overwinning!



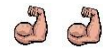
FUNXTION MOVE IT

De Move-It lessen zijn Small Group trainingen welke ontwikkeld zijn voor verschillende doelgroepen. De les wordt gestart met een gezamenlijke warming up, zodat al uw spieren goed opgewarmd worden. Hierna volgt een circuit van een zestal oefeningen.



FUNXTION CIRCUIT


Deze Small Group training bestaat uit 12 oefeningen waarbij iedereen 1 minuut de oefening uitvoert en vervolgens 20 seconden krijgt om door te draaien. Deze ronde wordt 3 keer uitgevoerd.








FUNXTION CHALLENGE

De FUNXTION CHALLENGE staat in het teken van maximale uitdaging. Deze worden in tweetallen uitgevoerd. Je batterij is gegarandeerd helemaal leeg op het einde!



 (intensiteit, beginners) voor iedereen toegankelijk ongeacht je ervaring en techniek beheersing. In dit soort lessen wordt veel aandacht besteed aan techniek.

  (intensiteit, gevorderd) voor iedereen toegankelijk, mix van low- en high-impact. Deze lessen kunnen tot maximale inspanning gaan.

   (intensiteit, pro) je hebt geen (zware) blessures en je beheerst over de juiste techniek, ook op snelheid. Deze lessen gaan gegarandeerd tot maximale inspanning