

BBB Bodyshape	Een combinatie van conditie en spierversterkende oefeningen. Aandacht voor het gehele lichaam met de nadruk op benen, billen en buik.
Boks Experience	Een combinatie van boksen, kickboksen en aerobics. Een heerlijke en leuke weerbaarheidstraining.
Cross Circuit	Een conditie/krachttraining in circuitvorm waarbij alle soorten bewegingen en attributen kunnen worden gebruikt om de deelnemers te 'drillen'.
Cross Circuit heavy	Net als Cross Circuit maar dan 3 rondes in circuitvorm i.p.v. 2!
Kickboksen (recreanten)	Een leuke les waarbij je in een vriendelijke sfeer, veilig en blessurevrij kennis kunt maken met kickboksen.
Kickfun	Een combinatie van boks- en traptechnieken. Losgaan op een bokszak, opzweepende muziek, stress release en gegarandeerd plezier.
Kick Stretch & Relax	30 min intensieve training met fight elementen en aaneensluitend 30 min heerlijke stretch en diepe ontspanning .
KTB/TRX	Een intervaltraining met weerstand en eigen lichaamsgewicht. Bevordert groeihormoon en spieropbouw wat tevens zorgt voor verbranding.
Bootcamp Heavy	Bootcamp Heavy. Een uitdagende ruige outdoor training voor de die-hards. Er wordt veel gewerkt met eigen lichaamsgewicht en autobanden en je mag gewoon lekker vies worden.
Pilates	Een reeks grond oefeningen gericht op de core mid sectie van het lichaam. Voor een betere houding en meer spieruithoudingsvermogen.
Senior Fit	Een combinatie van kracht en conditie oefeningen in circuitvorm voor senioren.
Spartacus	Een pittige workout voor de Die Hards! Het is een training met gevarieerde oefeningen, een combinatie van kracht en uithoudingsvermogen.
Step	Een uitdagende steples met gevorderde step routines; een feestje voor de echte ervaren steppers!
Taekwon-Do	Taekwondo is van oorsprong een Koreaanse, stijlvolle en veelzijdige zelfverdedigings(vecht)sport, waarbij veel aandacht uit gaat naar zelfbeheersing en respect. Met het beoefenen van deze sport ontwikkel je meer zelfvertrouwen, discipline, lichamelijke gezondheid, coördinatie en leer je jezelf te verdedigen.
U.F.S.C.	Ultimate fight strength & conditioning . Een gevarieerd trainingsprogramma waarbij vechtelementen gecombineerd worden met kracht en conditie oefeningen. We werken daarbij met verschillende attributen.
Yin Yoga	Een serie grond oefeningen waarin de spieren ontspannen blijven. Doordat de houdingen tijdens Yin Yoga lang (gemiddeld 3 tot 5 minuten per houding) worden aangehouden en er geen spierkracht gebruikt wordt, werkt Yin Yoga herstellend op fysiek en meditatie op mentaal niveau.
Yoga	Yoga is een perfecte mix van fysieke oefeningen, meditatie & ademhaling. Ook heeft yoga een heilzaam effect op body & mind.
Zumba	Voor de dansliefhebbers is er een les in het leven geroepen waarin de fitheid wordt verbeterd door te dansen op (latin) muziek. Deze workout wordt geleidelijk opgebouwd zodat zowel beginners als gevorderden zichzelf kunnen vinden in deze les. Ervaar de vrijheid van dansen.



Maandag	8:30 - 13:00 16:00 - 22:00
Dinsdag	8:30 - 13:00 16:00 - 22:00
Woensdag	8:30 - 13:00 16:00 - 22:00
Donderdag	8:30 - 13:00 16:00 - 22:00
Vrijdag	8:30 - 13:00 15.00 - 21.00
Zaterdag	8:30 -14:00
Zondag	9:00 -14:00



Smile Clubcard	12 mnd	€ 37,50 per mnd
Studenten Clubcard (v.a. 17 jr)	12 mnd	€ 30,50 per mnd
50 Fit Clubcard	12 mnd	€ 32,50 per mnd
Smile Clubcard	6 mnd	€ 42,50 per mnd
Scholieren Clubcard (12-16 jr)	3 mnd	€ 32,50 per mnd
Freedom Clubcard	1 mnd	€ 52,50 per mnd
Family Clubcard	12 mnd (3 pers.)	€ 91,50 per mnd
10-rittenkaart	6 mnd geldig	€ 117,50

	Fitnesszaal	Groepszaal Groot	Groepszaal Klein	Outdoor
Maandag	08.45 Cross Circuit* 09.30 Cross Circuit* 20.30 Cross Circuit*	09.00 Pilates 10.00 BBB 11.00 Pilates 18.00 Kickfun 19.00 Kickfun 20.00 BBB 21.00 Yin Yoga	19.00 Spartacus*	
Dinsdag	08.45 Cross Circuit* 20.30 Cross Circuit*	09.00 Spartacus 10.00 Kickfun 19.00 Box Experience 20.00 BBB 21.00 Kickboxen recreanten	19.00 KTB (Kettlebell training)* 20:00 Pilates	20:00 Bootcamp*
Woensdag	08.45 Cross Circuit* 09.30 Cross Circuit* 17.30 Cross Circuit*	09.00 Step 2 The Max 10.00 Pilates 11.00 Yin Yoga 16.30 Cross Teens 18.00 Kickfun 19.00 Spartacus 20.00 Zumba		09:00 Bootcamp Heavy*
Donderdag	10.00 Senior Fit 18.45 Cross Circuit*	09.00 Spartacus 10.00 Kickfun 18.30 Kickfun 19.30 Pilates 20.30 Yoga		
Vrijdag	08.45 Cross Circuit* 09.30 Cross Circuit*	09.00 Pilates 10.00 BBB 11.00 Yin Yoga 17.00 Kickboksen 4 Teens (12-15 jr) 19.00 Taekwon-Do 19.00 Los met Cliff (elke laatste vrijdag van de maand) 20.00 Zumba		
Zaterdag	08.45 Cross Circuit* 09.30 Cross Circuit heavy*	09.00 Box Experience 10.00 Pilates 11.00 Yoga		10:00 Bootcamp*
Zondag	09:30 Cross Circuit* 10:15 Cross Circuit*	9.00 KickFun 10.00 KickFun 11.00 U.F.S.C.* 12.30 Taekwon-Do	11.00 Spinning	

Voor lessen met een * reserveren via het online lesrooster