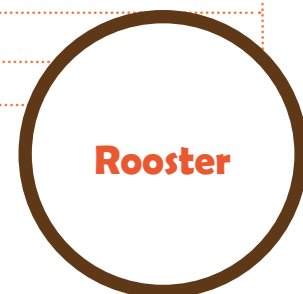


BBB Bodyshape	Een combinatie van conditie en spierversterkende oefeningen. Aandacht voor het gehele lichaam met de nadruk op benen, billen en buik.
Bootcamp (Heavy)	Bootcamp. Een uitdagende ruige outdoor training voor de die-hards. Er wordt veel gewerkt met lichaamsgewicht en je mag lekker vies worden. De heavy variant is uiteraard net een tandje hoger.
Box Experience	Boksen, kickboksen en aerobics worden gecombineerd in een dynamische les. Een uitdagende les waarbij je je weerbaarheid vergroot.
Cross Circuit (Heavy)	Een conditie/krachttraining in circuitvorm met oefeningen en attributen om de deelnemers te 'drillen'. De heavy variant is 3 rondes i.p.v. 2.
Fit Challenge	De focus van de lessen ligt op functioneel trainen onder hoge intensiteit. Iedere les staat op zichzelf en per les zal er een ander aspect uit fitness behandeld worden. Oefeningen die aan bod komen zijn o.a.: thrusters, dumbbell snatches, fronttrack lunges, wall ball shots en meer...
KickFun (Impact)	Een combinatie van boks- en traptechnieken. Losgaan op een bokszak, opzweepende muziek, stress release en gegarandeerd plezier. Het verschil met de impact variant is dat je op het einde van de les de technieken op elkaar oefent.
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. Inclusief goede muziek :).
Spartacus	Een pittige workout. Het is een training met gevarieerde oefeningen, een combinatie van kracht en uithoudingsvermogen. Je doet voornamelijk oefeningen op lichaamsgewicht.
Spinning	Hou je van fietsen? Werk aan je uithoudingsvermogen en verbeter je conditie terwijl je kilometers aflegt op een spinningbike.
Step 2 the Max	Een uitdagende steples met gevorderde routines; een feestje voor de steppers.
Taekwon-Do	Taekwon-Do 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. Omdat de houdingen lang (gemiddeld 3-5 minuten per houding) worden aangehouden en er weinig 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. De workout wordt geleidelijk opgebouwd, dus het is zowel voor beginners als gevorderden. Ervaar de vrijheid van dansen.



Maandag	8:00 - 13:00 16:00 - 22:00
Dinsdag	8:00 - 13:00 16:00 - 22:00
Woensdag	8:00 - 13:00 16:00 - 22:00
Donderdag	8:00 - 13:00 16:00 - 22:00
Vrijdag	8:00 - 13:00 15:00 - 21:00
Zaterdag	8:30 - 14:00
Zondag	8:30 - 16:00



Smile Clubcard	24 mnd	€ 35,00 per mnd
	12 mnd	€ 37,50 per mnd
	6 mnd	€ 42,50 per mnd
	1 mnd	€ 52,50 per mnd
Family Clubcard <small>3 personen, zelfde adres</small>	12 mnd	€ 91,50 per mnd
Studenten Clubcard <small>v.a. 17 jaar</small>	12 mnd	€ 32,50 per mnd
Scholieren Clubcard <small>12 t/m 16 jaar</small>	6 mnd	€ 32,50 per mnd
65 Fit Clubcard	12 mnd	€ 34,50 per mnd
10-rittenkaart	6 mnd geldig	€ 117,50

Heb je nog niet eerder bij ons gesport? Je kunt eenmalig een gratis proefles doen! Inschrijfgeld is eenmalig €25,00 (m.u.v. de 10-rittenkaart en maandkaart).

Personal training (incl. small group), massage en diverse begeleidingen (fitness, voeding, fysio) zijn mogelijk op afspraak. Vraag naar meer informatie bij de balie.

Online reserveren is verplicht voor zowel groepslessen als vrij fitnessen

	Fitnesszaal	Groepszaal Groot	Groepszaal Klein	Outdoor
Maandag	08:00 Cross Circuit* 08.45 Cross Circuit* 09.30 Cross Circuit* 20.30 Cross Circuit*	09.00 Pilates 10.00 BBB 11.00 Pilates 20.00 BBB Bodyshape 21.00 Yin Yoga		18.00 Kickfun 19.00 Kickfun
Dinsdag	08.45 Cross Circuit* 10.00 Senior Fit 19:00 Cross Circuit* 20.30 Cross Circuit*	09.00 Spartacus 10:00 Step, Shape & burn 20.00 BBB Bodyshape	20:00 Pilates 21:00 Meditatie	18:00 Box Experience 19:00 Box Experience
Woensdag	08.00 Cross Circuit* 08.45 Cross Circuit* 09.30 Cross Circuit* 18.00 Cross Circuit*	09.00 Step 2 The Max 10.00 Pilates 11.00 Yin Yoga 19.00 Spartacus 20.00 Zumba		09.00 Bootcamp Heavy* 18:00 KickFun
Donderdag	10.00 Senior Fit 18.45 Cross Circuit*	09.00 Spartacus 19.30 Pilates 20.30 Yin Yang Yoga		10:00 KickFun 18:30 KickFun
Vrijdag	08.00 Cross Circuit* 08.45 Cross Circuit* 09.30 Cross Circuit* 18:00 Cross Circuit*	09.00 Pilates 10.00 BBB Bodyshape 11.00 Yin Yoga 19.00 Taekwon-Do		
Zaterdag	08.45 Cross Circuit* 09.30 Cross Circuit Heavy*	10.00 Pilates 11.00 Yoga		08:30 Box Experience (tijdelijk) 09:30 Box Experience 10.00 Bootcamp*
Zondag	09:30 Cross Circuit* 10.15 Cross Circuit*	11:00 U.F.S.C. 12.30 Taekwon-Do	11.00 Spinning	09:00 KickFun 10:00 KickFun

Voor lessen met een * reserveren via het online lesrooster. Kijk hiervoor op onze website.