



## GROEPSLESZAAL

## SPINNINGZAAL

## FIT BOX

MAANDAG	08.00	BODYPUMP	NICOLLE				08.45	CIRCUITTRAINING	FABIENNE
	09.00	BODYBALANCE	NICOLLE				09.30	CIRCUITTRAINING	FABIENNE
	10.15	SENIOREN GYM	FABIENNE						
	18.30	BODYPUMP	MONIQUE						
	19.30	BODYCOMBAT	MONIQUE	19.30	SPINNING	SANDRA	19.15	CIRCUITTRAINING	LOEK
	20.30	LES MILLS GRIT	SANDRA						
DINSDAG	09.00	AEROBICS	NICOLLE	09.00	SPINNING	JEAN	08.15	CIRCUITTRAINING	FABIENNE
	09.45	LES MILLS CORE	NICOLLE				10.15	CIRCUITTRAINING XL	FABIENNE
	19.00	LES MILLS CORE	SVEN				18.30	CIRCUITTRAINING	LAURA
	19.30	BODYFLEXIBILITY	SVEN	19.30	SPINNING	YVES	19.00	BOKSZAKTRAINING	KANE
	20.00	BODYPUMP	SVEN						
WOENSDAG	08.00	LES MILLS GRIT	SANDRA	09.00	SPINNING	SANDRA	08.40	BUIKSPIERKWARTIER	ROULATIE
	09.00	ZUMBA	NICOLLE	10.00	SENIOREN SPINNING	NICOLLE			
	10.00	BODYPUMP	SANDRA						
	11.00	BODYBALANCE	NICOLLE						
	18.00	KICKBOX WORKOUT	KANE	19.00	SPINNING	DAISY	19.00	CIRCUITTRAINING XL	TIMO
	19.00	BODYBALANCE	CARLA				19.45	BUIKSPIERKWARTIER	TIMO
20.00	ZUMBA	MARTINE							
DONDERDAG							08.45	CIRCUITTRAINING XL	FABIENNE
							10.15	CIRCUITTRAINING XL	FABIENNE
	18.30	BODYPUMP	CHANTALLE				19.00	HIIT POWER	LOEK
	19.30	LES MILLS CORE	CHANTALLE	19.30	SPINNING	GEORGE			
	20.00	BODYBALANCE	SVEN						
VRIJDAG	08.15	LES MILLS CORE	SVEN	09.00	SPINNING	JEAN			
	09.00	ZUMBA	NICOLLE						
	10.00	BODYBALANCE	NICOLLE						
	11.00	SENIOREN GYM	FABIENNE						
ZAT	09.00	LES MILLS GRIT	VIRTUEEL				09.30	CIRCUITTRAINING XL	ROULATIE
ZONDAG				09.00	SPINNING	SANDRA			
	10.00	BODYPUMP	ROULATIE	10.00	SPINNING	YVES			
	11.00	BODYBALANCE	SVEN						

# LES MILLS

GROEPSLESSEN OP WERELDNIVEAU!  
MET ELK KWARTAAL EEN NIEUWE CHOREO EN MUZIEK!



BodyBalance

Geniet van bewegingen uit yoga, tai chi en pilates. BODYBALANCE™ zorgt voor een gezond lichaam en een gezonde geest.



BodyCombat

BODYCOMBAT™ is een toffe high-energy workout, geïnspireerd op oosterse vechtsporten met bewegingen uit karate, taekwondo, kung fu, kickboxing en tai chi.



BodyPump

BODYPUMP™ is de originele barbell les die je hele lichaam versterkt.



BodyFlexibility

Leniger & flexibeler worden maar geen zin in een 60 minuten les? Kom onder leiding van een instructeur 30 minuten werken aan je flexibiliteit.



Les Mills Core

De 30 minuten durende les voor een sterker lichaam! Krijg een slanke taille, stevigere heupen, billen en onderrug.



Les Mills Grit Strength

LES MILLS GRIT™ Strength is een high-intensity interval training van 30 minuten.

## FREESTYLE



Aerobics

Een afwisselende en krachtige workout waarbij je het maximale uit jezelf haalt. Je werkt actief aan je conditie en vetverbranding.



Kickbox Workout

Een kickboks training waar vooral de aandacht wordt gevestigd op conditie en techniek.



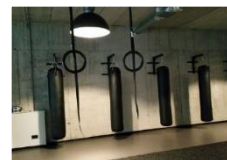
Senioren Spinning

In deze les daag je jezelf uit op je eigen niveau. Het zorgt voor een verbeterde conditie, een grotere longinhoud en een sterker hart.



HIIT Power

Een 45 minuten les waarin je zeer intensieve kracht-inspanningen afwisselt met cardio gevolgd met pauzes van enkele seconden.



Bokszaktraining

Een korte effectieve workout waarin alle aspecten van conditie aan te pas komen.



Spinning

Iedere instructeur bepaald zijn eigen indoor cycling les! Gewoon lekker zweten en calorieën verbranden op energieke muziek!



Circuittraining

In circuitvorm oefen je op het verbeteren van je lichaamshouding, spierkracht en spieruithoudingsvermogen.



Circuittraining XL

Dit is de intensievere variant van de normale Circuittraining. In deze 45 minuten les wordt je nog meer tot het uiterste gedreven.



Zumba

Lekker swingen op o.a. Zuid-Amerikaanse muziek. De daarbij behorende danspasjes zorgen ervoor dat je swingenderwijs calorieën verliest.



Senioren Gym

Bij deze les ligt de focus op oefeningen doen die de spierkracht op peil houden, de centrale spieren versterken voor een sterk evenwicht, en de gewrichten soepel houden.



maandag t/m donderdag – 07.00-22.00 uur / vrijdag – 07.00-21.00 uur / zaterdag & zondag – 08.00-13.00 uur

046-4269039

[www.vandervalksportcenter.nl](http://www.vandervalksportcenter.nl)



[sportcenter@stein.valk.com](mailto:sportcenter@stein.valk.com)

Clubdrive / van der valk sport center