



SPORT CENTER
VAN DER VALK

LESROOSTER KWARTAAL 4 2026

OKTOBER / NOVEMBER / DECEMBER 2026

GROEPSLESZAAL

SPINNINGZAAL

FIT BOX

MAANDAG	08.30	BODYPUMP	VIRTUEEL						08.45	CIRCUITTRAINING	FABIENNE				
	09.30	BODYBALANCE	NICOLLE						19.00	CIRCUITTRAINING	ROULATIE				
	10.30	SENIOREN GYM	FABIENNE							20.00	HYBRID MOBILITY	TIMO			
	18.30	BODYPUMP	MONIQUE												
	19.30	BODYCOMBAT	MONIQUE									19.30	SPINNING	SANDRA	NEW
DINSDAG	09.00	AEROBICS	NICOLLE		09.00	SPINNING	VIRTUEEL		08.15	CIRCUITTRAINING	FABIENNE				
	09.45	LES MILLS CORE	NICOLLE		18.30	CIRCUITTRAINING	FABIENNE								
	19.00	LES MILLS CORE	SVEN			NEW	HYBRID CARDIO		MAX						
										19.30	BODYFLEXIBILITY	SVEN			
										20.00	BODYPUMP	SVEN			
WOENSDAG	08.00	HIIT	SANDRA												
	08.40	BUIKSPIERKWARTIER	ROULATIE												
	09.00	ZUMBA	NICOLLE						09.00				SPINNING	SANDRA	
	10.00	BODYPUMP	SANDRA						10.00				SPINNING CLASSICS LOW INTENSITY	JEAN	
	11.00	BODYBALANCE	NICOLLE						19.00				SPINNING	DAISY	
	18.45	ZUMBA	RICK						19.30				BODYBALANCE	CARLA	
DONDERDAG									08.45	CIRCUITTRAINING	FABIENNE				
									10.15	CIRCUITTRAINING	FABIENNE				
									18.30	BODYPUMP	CHANTALLE	19.00	CIRCUITTRAINING XL	LOEK	
									19.30	LES MILLS CORE	CHANTALLE		20.00	HYBRID WORKOUT	LOEK
									20.00	BODYBALANCE	SVEN			NEW	
VRJDAG	08.15	LES MILLS CORE	NICOLLE		09.00	SPINNING	ROULATIE								
	09.00	ZUMBA	NICOLLE												
	10.00	BODYBALANCE	NICOLLE												
	11.00	SENIOREN GYM	FABIENNE												
ZAT									09.30	CIRCUITTRAINING XL	LOEK				
									NEW	11.00	HYBRID WORKOUT	LOEK			
ZONDAG					09.00	SPINNING	SANDRA								
	10.00	BODYPUMP	ROULATIE		10.00	SPINNING	YVES								
	11.00	BODYBALANCE	SVEN												

OPENINGSTIJDEN IN HET WEEKEND DIT KWARTAAL: OPEN VAN 08.00 TOT 16.00 uur.

ELKE LES IN DIT ROOSTER KAN GEANNULEERD WORDEN WANNEER ER MINDER DAN 5 DEELNEMERS ZIJN AANGEMELD. SCHRIJF JE DAAROM OP TIJD IN!
CONTROLEER DE CLUBDRIVE APP VOOR HET MEEST ACTUELE LESROOSTER.

LesMILLS

DIT ZIJN LESSEN DIE DOOR LES MILLS ZIJN SAMENGESTELD MET ELK KWARTAAL 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.



BodyPump

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



Les Mills Core

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

HYBRID LESSEN – VOORBEREIDINGSLESSEN VOOR EEN HYROX-EVENT

NIEUW AANBOD BINNEN DE ALL-IN ABONNEMENTEN EN DE UPGRADE EGYM/HYBRID

NEW



HYBRID Mobility

Een functionele training gericht op mobiliteit, stabiliteit en corekracht. Je werkt aan soepelere bewegingen, sterke buikspieren en een goede voorbereiding op de verschillende HYROX-oefeningen.



HYBRID Cardio

Een intensieve conditietraining gericht op het verbeteren van je uithoudingsvermogen. Zowel binnen als buiten werk je met verschillende trainingsvormen aan de conditie die je nodig hebt voor HYROX.



HYBRID Workout

Een uitdagende workout waarin kracht en conditie samenkomen. Met verschillende HYROX-oefeningen werk je aan kracht, uithoudingsvermogen en het presteren onder vermoeidheid.

NEW

FREESTYLE LESSEN

DIT ZIJN LESSEN DIE DOOR IEDERE INSTRUCTEUR ZELF ZIJN SAMENGESTELD EN KUNNEN PER INSTRUCTEUR VERSCHILLEN



Aerobics

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



BodyFlexibility

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



Buikspierkwartier

Een 15 minuten training voor de buikspieren, uitgevoerd in teamverband onder professionele begeleiding van een fitnessinstructeur.



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.



HiIT

HiIT is een high-intensity interval training van 30 minuten.



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.



Spinning

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



Spinning Classics

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



Zumba

De perfecte combinatie van fitness en plezier, waarbij je danst op muziek. Je verbetert je conditie en calorieën worden verbrand. Elke les voelt als een feestje.



maandag t/m donderdag – 07.00-22.00 uur / vrijdag – 07.00-21.00 uur / zaterdag & zondag – 08.00-16.00 uur

046-4269039

www.vandervalksportcenter.nl



sportcenter@stein.valk.com

Clubdrive / van der valk sport center