



SPORT CENTER
VAN DER VALK

LESROOSTER KWARTAAL 3 2026

JULI / AUGUSTUS / SEPTEMBER 2026

GROEPSLESZAAL

SPINNINGZAAL

FIT BOX

MAANDAG	08.30	BODYPUMP	VIRTUEEL				08.45	CIRCUITTRAINING	FABIENNE	
	09.30	BODYBALANCE	NICOLLE							
	10.30	SENIOREN GYM	FABIENNE							
	18.30	BODYPUMP	MONIQUE							
	19.30	BODYCOMBAT	MONIQUE		19.30	SPINNING	SANDRA	19.15	CIRCUITTRAINING	ROULATIE
DINSDAG	09.00	AEROBICS	NICOLLE		09.00	SPINNING	VIRTUEEL	08.15	CIRCUITTRAINING	FABIENNE
	09.45	LES MILLS CORE	NICOLLE					10.15	CIRCUITTRAINING	FABIENNE
	19.00	LES MILLS CORE	SVEN							
	19.30	BODYFLEXIBILITY	SVEN		19.30	SPINNING	YVES			
	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							
	11.00	BODYBALANCE	NICOLLE		10.00	SPINNING CLASSICS LOW INTENSITY	JEAN			
	18.45	ZUMBA	RICK							
	19.30	BODYBALANCE	CARLA		19.00	SPINNING	DAISY			
DONDERDAG								08.45	CIRCUITTRAINING	FABIENNE
								10.15	CIRCUITTRAINING	FABIENNE
	18.30	BODYPUMP	CHANTALLE							
	19.30	LES MILLS CORE	CHANTALLE		19.30	SPINNING	GEORGE	19.00	CIRCUITTRAINING XL	LOEK
	20.00	BODYBALANCE	SVEN							
VRJDAG	08.15	LES MILLS CORE	NICOLLE							
	09.00	ZUMBA	NICOLLE		09.00	SPINNING	ROULATIE			
	10.00	BODYBALANCE	NICOLLE							
	11.00	SENIOREN GYM	FABIENNE							
ZAT								09.30	CIRCUITTRAINING XL	ROULATIE
ZONDAG										
	10.00	BODYPUMP	SANDRA		09.00	SPINNING	SANDRA			
	11.00	BODYBALANCE	SVEN		10.00	SPINNING	YVES			

Het zomerrooster is in dit kwartaal actief. Dit wil zeggen dat het rooster wekelijks kan verschillen van dit standaardrooster! In de app Clubdrive kan je het actuele lesrooster voor elke week zien. Elke les kan nog altijd bij minder dan 5 aanmeldingen geannuleerd worden.

LES MILLS

GROEPSLESSEN OP WERELDNIVEAU!

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 met bewegingen uit karate, taekwondo, kung fu, kickboxing en tai chi.



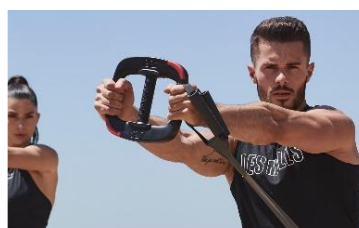
BodyPump

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.

FREESTYLE LESSEN



Aerobics

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



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 zweeten 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. Deze intervaltraining zorgt dat je conditie verbetert en calorieën worden verbrand. Elke les voelt als een feestje en is geschikt voor iedereen, ongeacht ervaring.



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



046-4269039



sportcenter@stein.valk.com



www.vandervalksportcenter.nl



Clubdrive / van der valk sport center