



SPORT CENTER
VAN DER VALK

LESROOSTER VOORJAAR 2026

Januari / februari / maart 2026

GROEPSLESZAAL

SPINNINGZAAL

FIT BOX

MAANDAG	08.30	BODYPUMP	SVEN				08.45	CIRCUITTRAINING	FABIENNE
	09.30	BODYBALANCE	NICOLLE						
	10.30	SENIOREN GYM	FABIENNE						
	18.30	BODYPUMP	MONIQUE						
	19.30	BODYCOMBAT	MONIQUE				19.15	CIRCUITTRAINING	ROULATIE
	20.30	LES MILLS GRIT	VIRTUEEL						
DINSdag	09.00	AEROBICS	NICOLLE				08.15	CIRCUITTRAINING	FABIENNE
	09.45	LES MILLS CORE	NICOLLE				10.15	CIRCUITTRAINING	FABIENNE
	19.00	LES MILLS CORE	SVEN				18.30	CIRCUITTRAINING	LAURA
	19.30	BODYFLEXIBILITY	SVEN						
	20.00	BODYPUMP	SVEN						
WOENSDAG	08.00	LES MILLS GRIT	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						
	18.45	ZUMBA	RICK				19.00	SPINNING	DAISY
	19.30	BODYBALANCE	CARLA						
DONDERDAG							08.45	CIRCUITTRAINING	FABIENNE
							10.15	CIRCUITTRAINING	FABIENNE
	18.30	BODYPUMP	CHANTALLE						
	19.30	LES MILLS CORE	CHANTALLE				19.00	CIRCUITTRAINING XL	LOEK
	20.00	BODYBALANCE	SVEN						
VRIJDAG	08.15	LES MILLS CORE	NICOLLE						
	09.00	ZUMBA	NICOLLE				09.00	SPINNING	ROULATIE
	10.00	BODYBALANCE	NICOLLE						
	11.00	SENIOREN GYM	FABIENNE						
ZAT	09.00	LES MILLS GRIT	VIRTUEEL				09.30	CIRCUITTRAINING XL	ROULATIE
ZONDAG	08.00	LES MILLS GRIT	VIRTUEEL						
	10.00	BODYPUMP	ROULATIE				09.00	SPINNING	SANDRA
	11.00	BODYBALANCE	SVEN				10.00	SPINNING	YVES



Aanpassing van de openingstijden in het weekend! Tot april 2026 open tot 16.00 uur.

Try-out periode van oktober 2025 t/m maart 2026.

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

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.



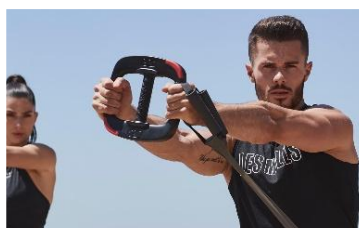
BodyPump

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.



Les Mills Grit Strength

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

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.



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. 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 – 08.00-16.00 uur

046-4269039

www.vandervalksportcenter.nl



sportcenter@stein.valk.com

Clubdrive / van der valk sport center