



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
							18.45	BOOTCAMP (OUTDOOR)	LAURA
	19.00	LES MILLS CORE	SVEN				19.00	BOKSZAKTRAINING	KANE
	19.30	BODYFLEXIBILITY	SVEN	19.30	SPINNING	YVES			
	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	JEAN			
	11.00	BODYBALANCE	NICOLLE						
	18.00	KICKBOX WORKOUT	KANE						
	19.00	BODYBALANCE	CARLA	19.00	SPINNING	DAISY	19.00	CIRCUITTRAINING XL	TIMO
20.00	ZUMBA	MARTINE				19.45	BUIKSPIERKWARTIER	TIMO	
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	ZUMBA	NICOLLE	09.00	SPINNING	JEAN			
	10.00	BODYBALANCE	NICOLLE						
	11.00	SENIOREN GYM	FABIENNE						
							18.45	BOOTCAMP (OUTDOOR)	TIMO
ZAT						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.



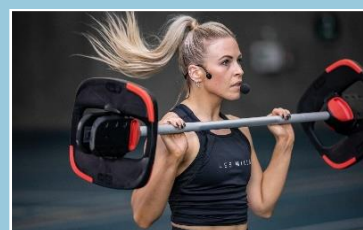
BodyFlexibility

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.



Bootcamp

Een spierversterkende outdoor training 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 Power

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



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

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



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



sportcenter@stein.valk.com

Clubdrive / van der valk sport center