

# GROEPSLESROOSTER

Lesrooster vanaf 7-10-2018

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>MAINSTAGE</b>							
<b>Bodyshape</b> Werk op plezierige wijze aan je coördinatie, snelheid, beweeglijkheid, hart- en longconditie en kracht	9:00 en 19:00		19:00				
<b>Club Power</b> Zeer effectieve groepsles waarbij je gebruik maakt van een halter met gewicht				19:30			
<b>Club Core (30min)</b> Efficiënte workout om in 30 minuten op een snelle en verantwoorde manier je kernspieren te trainen		9:00			8:30	9:00	
<b>Body &amp; Mind</b> Maximale ontspanning. Verhoog je spierkracht op rustgevende muziek.	20:00			9:00			
<b>HIIT (30min) Fitness Area</b> Hoge Intensiteits training in slechts 30 minuten voor het hele lichaam	10:00 en 19:30			18:45			
<b>50+ Fitness</b> Combinatie van spieropbouwende en bewegingsgerichte oefeningen om je weer 10 jaar jonger te voelen	13:00		10:00				
<b>Total Body Workout</b> Efficiënte spierversterkende training voor het hele lichaam. Combinatie van cardio en kracht			9:00				
<b>In / outdoor workout</b> In de buitenlucht (of fitness) je spieren en uithoudingsvermogen versterken			19:30				
<b>Core 15</b> 15 minuten werken aan de core-spieren in de core-area			20:15				
<b>CYCLE ARENA</b>							
<b>Spinning</b> Fietsen op muziek, conditie en uithoudingsvermogen		19:30				10:00	