

Openingstijden: ma, wo en vr 09:00-22:00 uur, di en do 9:00-12:00 en 17:00- 22:00 za 09:00-14:00 uur, zo 10:00-14:00 uur.

Voor alle groepstrainingen moet je reserveren bij de receptie of instructeur. Dit voorkomt teleurstelling wanneer trainingen vol zitten.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	TIJD	Zaterdag	Zondag
Studio 1								
09.00								
10.00								
18.30								
19.00								
19.30								
20.00								
20.30								
21.00								
Mix-studio								
09.00								
10.00								
19.30								
20.00								

LES	OMSCHRIJVING
	<p>BODYPUMP®: The Fastest Way to Get in Shape! Maak kennis met de originele barbell class en je ontdekt waarom BODYPUMP® in meer dan 50 landen razend populair is. Dit is de ideale workout voor spierversterking, afslanken en het behoud van spiermassa. Simpel, veilig, effectief en superfun!</p>
	<p>BODYBALANCE®: Get your Mind and your Body into Balance! Deze revolutionaire training voor body en mind heeft holistische invloeden en vermengt dynamische nieuwe technieken met traditionele oosterse disciplines. BODYBALANCE® verlicht pijn, vermindert stress en zorgt voor een betere houding en uithoudingsvermogen. Probeer het en je vindt nieuwe energie in jezelf.</p>
	<p>BODYSTEP®: The ultimate kick-Butt Class! De traditionele steples herzien door Les Mills International. Het resultaat: een unieke steples die zich duidelijk onderscheidt van andere stepprogramma's en de oorspronkelijke kracht van steps terugbrengt. BODYSTEP® is de beste en snelste manier om op billen, benen en buik af te slanken. Effectief, gevarieerd en bovenal eenvoudig genoeg voor iedereen.</p>
	<p>BBB staat garant voor figuurverbetering door middel van spierversterkende oefeningen met de nadruk op buik, billen en benen. Het eerste deel is Low Impact Aerobics en daarna spierversterkende oefeningen.</p>
	<p>ZUMBA is een dance-fitness workout wat bestaat uit allerlei danspasjes op merenque, salsa, e.a. latijns-amerikaanse muziek. De stapjes zijn eenvoudig, de muziek is ritmisch en hypnotiserend.</p> <p>Zumba is gewoon echt leuk!</p>
	<p>Spinning is een fietsprogramma in groepsverband waarbij je onder leiding van motiverende instructeurs heuveld beklimt, vlaktes passeert en bergtoppen behaalt. Verbrand calorieën op de nieuwste muziek en laat je verrassen. Met als uiteindelijke resultaat: een sterke conditie en een goede vetverbranding.</p>