

tijd	ruimte	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9:00	Fitness	Fast Fit	Zumba Sher	Fast Fit	Fast Fit	Fast Fit	Circuittraining Niels	
	Zaal 1						Spinning Patrick	
	Zaal 2	Total Body Margot/Ilonka		ClubPower Marika		Powerworkout Gonneke	Step 2 Shape Mark	
	Zaal 3				Boksen Frank		Pilates Ilonka	
9:30	Fitness		Fast Fit			Fast Fit		Fast Fit
	Zaal 1							Spinning Ray/Daisy
10:00	Zaal 1	Spinning Marika			Spinning Ellen	Pilates (26/7,16/8 en 23/8 niet) Ilonka		Buikspieren
10:15	Fitness			Circuittraining Niels			Circuittraining Niels	
	Zaal 1							
	Zaal 2						ClubPower Marika/Annette	Boksen Frank
	Zaal 3			Pilates Annette			Yoga Ilonka	Yoga Mariska/Maaïke
11:15	fitness	Seniorenfit Marika			Seniorenfit Larissa			
18:30	Zaal 1							
	Zaal 3	Boksen Frank						
19:00	Fitness	Fast Fit	Fast Fit					
	Zaal 1		Spinning Daisy					
	Zaal 2		Powerworkout Mark		ClubPower Mascha			
	Zaal 3			Boksaktraining Mark				
19:30	Fitness			Fast Fit	Fast Fit			
	Zaal 1	Spinning George		Spinning Ray	Spinning George			
	Zaal 3	Yoga level 2 Maaïke						
20:00	Zaal 2				Tacoyo Mascha			
20:15	Fitness	Fast Fit Outdoor	Fast Fit Outdoor	Fast Fit Outdoor	Fast Fit Outdoor			
	Zaal 1							
	Zaal 2	Powerworkout Gonneke		Powerworkout Mark				
	Zaal 3		Boksaktraining Mark		Yoga Mariska/Maaïke			

Zaal 1 = grijs

Zaal 2 = rood

Zaal 3 = 1^e etage

categorie: rood = kracht

blauw = conditie

oranje = allround

groen = body&mind

geel = fun

grijs/paars/bruin/roze =specifiek

Een rooster verdeeld in categorieën, waarbij er altijd een les is die bij uw doelstelling past.

Iedere les heeft een specifieke kleur en die kleur staat voor de inhoud van die les.

Club Power:	Snel in vorm met deze 60 minuten durende enerverende training, waarbij met een barbell alle spiergroepen aan bod komen! Geen danspassen, geschikt voor beginners.
Powerworkout:	Een pittige full-body workout van 45 minuten op opzweepende muziek. Train hier je kracht, uithoudingsvermogen en souplesse!
Pilates:	Deze oefenmethode ter verbetering van de lichaamshouding en uitgevoerd op rustige muziek is geschikt voor iedereen. Het accent ligt op de 'core,' ofwel romp en buikspieren. (intermediate op de maandag is een gevorderde les, groundcontrol is de training op de mat)
Yoga:	Yoga maakt het lichaam sterk en soepel. Je houding verbetert en je leert spanningen in lichaam en geest los te laten. (Vinyasa is een powerversie en de Hatha en mindfulness yoga zijn de zachte yogavormen waarbij rust centraal staat. Hatha Yoga is de meest ouderwetse yogastijl en de basis waaruit de andere yogastijlen zijn voortgekomen. Mindfulness yoga leert je zonder oordeel te kijken naar wat er in jou leeft, zonder iets te moeten.)
Spinning®:	Pure conditieverbetering en vetverbranding op de stationaire spinningbike. Tijdens deze interval- en/of duurtraining in groepsverband waan je je op de Alpe d'Huez!
Step 2 Shape:	Een pittige combinatie van steps en weerstandstraining op de meest actuele dancemuziek. Geweldig voor benen en billen, je algehele conditie en humeur!.
Bokszaktraining:	Gooi je stress eruit tijdens de bokszaktraining en verbeter en passant je conditie en je zelfvertrouwen. Een gezonde verslaving ligt op de loer!
Boksen	Een technisch uurtje, waarbij coördinatie en kracht een mooie combi heeft.
Total Body:	In deze les worden high impact aerobic en oefeningen gecombineerd. De tijd vliegt voorbij tijdens deze authentieke en actieve workout!
Zumba®:	Lekker swingen op latin music met goed te volgen passen en nog fit en slank worden ook! Dat is Zumba, dé hit uit Amerika.
Tacoyo:	Als eerste in Huizen! Een body-en mind intervaltraining voor iedereen! In 5 kwartier actieve training afgewisseld met ontspanningsoefeningen op heerlijk gevarieerde muziek.
Circuittraining:	Onder leiding van de fitnesscoach neem je deel aan een goed doordacht fitnesscircuit, geschikt voor iedereen. In dit uur train je in groepsverband kracht, conditie en lenigheid..
Fast Fit:	Weinig tijd? Fast Fit kost je slechts 30 minuten. Onder leiding van de fitnesscoach train je in de fitness effectief en makkelijk je hele lijf. <i>Outdoor is een training buiten.</i>
Buikspierkwartier:	Intensieve en gerichte training op de 'abs'. Wasbordje, sixpack, hoe je het ook noemt: met deze training ben je weer een stapje dichterbij.