

	GROTE ZAAL	HITFIT	RPM / ROEI	FITNESS VLOER	YOGA & PILATES
MAANDAG open van 08.00 - 22.30 uur	09.15 - 10.15 BBBB 18.00 - 19.00 DANCE & SHAPE 19.00 - 20.00 BBBB 20.00 - 21.00 MIGHTY DANCE 21.00 - 21.30 PUMP XPRES	18.35 - 19.05 VIVE XPRES 19.10 - 19.40 CX WORX 19.45 - 20.15 BOOTCAMP 20.20 - 20.50 INSANITY 21.35 - 22.05 CX WORX	09.15 - 10.00 FIT2ROW 19.30 - 20.30 RPM 20.30 - 21.30 RPM	17.15 - 17.45 CROSS FIT 18.30 - 18.45 ABS15 19.45 - 20.00 ABS15	13.00 - 14.15 IYENGAR YOGA 19.00 - 20.15 IYENGAR YOGA 20.30 - 21.30 STOTT PILATES
DINSDAG open van 08.00 - 22.30 uur	09.15 - 10.15 SH'BAM & SHAPE 10.30 - 11.30 BODY STRETCH 17.00 - 18.00 BODYPUMP 19.00 - 20.00 BODYATTACK 20.00 - 21.00 BODYPUMP 21.00 - 22.00 BODYBALANCE	18.00 - 18.30 JUMP UP 18.35 - 19.05 JAM XPRES 19.10 - 19.40 BURN 19.50 - 20.20 XCO 20.30 - 21.00 VIVE XPRES 21.05 - 21.35 CX WORX	19.00 - 19.45 FIT2ROW 20.00 - 21.00 RPM	10.15 - 10.30 ABS15 18.30 - 18.45 ABS15 20.00 - 20.15 ABS15 20.30 - 21.00 BOOTCAMP/STR. 21.05 - 21.35 CROSS FIT	19.00 - 20.00 JOYO 20.30 - 21.15 FLOW YOGA
WOENSDAG open van 07.00 - 22.30 uur	09.15 - 10.15 BBBB 18.00 - 18.30 PUMP XPRES 19.00 - 20.00 BODY STEP 20.00 - 21.00 HI LO TO FUNK 21.00 - 22.00 BODYCOMBAT	18.35 - 19.05 JUMP UP 19.10 - 19.40 BOOTCAMP 19.45 - 20.15 INSANITY 20.20 - 20.50 CX WORX	09.15 - 10.15 RPM 20.00 - 21.00 RPM	10.15 - 10.30 ABS15 10.30 - 11.00 CROSS FIT 17.15 - 17.45 INSANITY 19.45 - 20.00 ABS15 20.00 - 20.30 BOOTCAMP/STR.	09.30 - 10.45 IYENGAR YOGA 18.30 - 19.30 POWER YOGA 19.45 - 20.45 PILATES
DONDERDAG open van 08.00 - 22.30 uur	09.15 - 09.45 PUMP XPRES 18.00 - 19.00 SH'BAM 19.00 - 20.00 BODYPUMP 20.00 - 21.00 BBBB	09.50 - 10.20 CX WORX 17.15 - 17.45 BURN 19.00 - 19.30 JUMP UP 19.35 - 20.05 CX WORX 20.10 - 20.40 COMBAT XPRES 21.05 - 21.35 XCO	19.30 - 20.15 FIT2ROW	10.15 - 10.30 ABS15 18.30 - 19.00 CROSS FIT 19.45 - 20.00 ABS15 20.45 - 21.15 BOOTCAMP/STR.	09.30 - 10.30 FLOW YOGA 18.45 - 19.45 BODY BALANCE
VRIJDAG open van 08.00 - 22.30 uur	09.15 - 10.15 BBBB 10.30 - 11.30 BODYSTRETCH 19.00 - 19.30 PUMP XPRES 19.35 - 20.05 STEP XPRES 20.10 - 21.00 X-TREME XCO	17.50 - 18.20 JUMP UP	09.15 - 10.00 FIT2ROW 19.00 - 20.00 RPM	10.15 - 10.30 ABS15	09.30 - 10.45 IYENGAR YOGA
ZATERDAG open van 08.00 - 17.00 uur	09.30 - 10.30 BODYPUMP 10.30 - 11.30 BODYCOMBAT		09.30 - 10.30 RPM	10.30 - 10.45 ABS15	09.30 - 10.30 BASIC POWER YOGA 11.00 - 12.15 POWER YOGA
ZONDAG open van 08.00 - 17.00 uur	09.15 - 10.15 BBBB 10.45 - 11.45 BODYPUMP 11.45 - 12.45 BODYATTACK	10.00 - 10.30 XCO	09.15 - 10.00 FIT2ROW 10.00 - 11.00 RPM	10.30 - 10.45 ABS15 11.15 - 11.45 CROSS FIT 11.45 - 12.00 ABS15	09.30 - 10.45 STOTT PILATES 11.00 - 12.30 POWER YOGA

UITLEG GROEPSLESSEN

BODYPUMP

Maak kennis met deze populaire fitnesslessen. Tijdens deze les train je met behulp van gewichten en halter het hele lichaam. De ideale les voor spierversterking, afslanken en het verbeteren van je figuur.

BODYCOMBAT

Deze les combineert fitnessstraining met bewegingen en elementen uit karate, muay thai, capoeira, taekwon do en tai chi.

BODYATTACK

Deze high impact les is atletisch, intensief en meeslepend. Voor iedereen die hard wil werken en zijn/haar conditie wil verbeteren.

BODYSTEP

BodyStep is een tep les die bestaat uit atletische bewegingen uitgevoerd op de beste muziek. 2000x op en af stappen en tegelijkertijd werken aan strakke billen en benen.

BODYJAM

Deze les is een vrolijke, hoge intensiteit dansles met de leukste bewegingen uit house, latin, hip-hop, disco, jazz en funk uitgevoerd op de nieuwste hits of 'gouwe ouwe' nummers.

BBBB

Een aerobics waarbij we het accent leggen op cardio en kracht. Tijdens deze succesvolle en zeer geliefde les besteden we extra veel aandacht aan de Benen, Billen, Buik en het Bovenlichaam.

BODYBALANCE

Een heerlijke maar niet te onderschatten groepsles om je werkdag af te sluiten. Een mix tussen yoga, pilates, power yoga, tai chi en meditatie.

MIGHTY DANCE MOVES

Een unieke les die alleen Vlietlijn heeft! Een uitdagende en pittige danschoreografie met verschillende dansstijlen. Veel energie, te gekke dansmoves en geweldige muziek!

DANCE & SHAPE

Een succesvolle en energieke combinatie tussen 30 minuten DANS en 30 minuten SHAPE! Het dansgedeelte is een uitdagende maar zeker niet te moeilijke danschoreografie met verschillende dansstijlen zoals: Latin, Salsa, Afrikaans, House, Jazz, disco etc. Tijdens het shape gedeelte trainen we het hele lichaam.

HI LO 2 FUNK

Een gezellige symmetrische aerobic choreografie met een hoop funky dance moves. Een mix tussen old school aerobic passen en trendy dance moves.

SH'BAM

Een effectieve, no-nonsense dans workout met een hoge funfactor. De eenvoudige dans moves en trendy muziek maken SB'BAM voor iedereen toegankelijk.

BODYVIVE

Een low-impact les met cardiotraining, krachttraining en stabiliteitstraining waarbij gebruik wordt gemaakt van bv tubes en softballs. Deze les is geschikt voor iedereen.

RPM

Een intensieve indoor fietstraining op leuke muziek gericht op conditieverbetering en vetverbranding.

FIT2ROW

Een indoor-roei training waarbij gewerkt wordt aan het hele lichaam. De combinatie cardio en kracht maken deze training erg succesvol en uniek.

XCO & XTREME XCO

Workout van 30 of 45 minuten met strakke bewegingen met in de handen een aluminium buis gevuld met grit. Deze lessen zorgen voor een snel en effectief resultaat.

JUMP UP

De nieuwste trend. Een intensieve maar voor iedereen makkelijk te volgen training op trampolines. Je zult een gat in de lucht springen!

BURN

De nieuwste groepsfitness rage! Een high energie shape/bbbb training met behulp van 2 speciaal gemaakte xco's waarbij men kracht en cardio combineert.

INSANITY

Deze 'insane' workout is om de fitten nog fitter te maken. Een op militaire leest gemaakte training waarin alleen wordt gewerkt met eigen lichaamsgewicht.

BOOTCAMP

Een pittige bokstraining waarin we gebruik maken van stootzakken en trappalen. Gevarieerd en uitdagend.

BOOTCAMP/STRENGTH

Een training met diverse trainingsmiddelen gericht op spieruithoudingsvermogen en kracht. (met oa: kettlebells, halters, sandbags, turnringen)

CX WORX

De ultieme en meest uitgebalanceerde core training ooit. Oogt rustig maar is verraderlijk intensief en levert keiharde resultaten.

CROSSFIT

De combinatie tussen krachttraining met attributen en conditietraining met eigen lichaamsgewicht.

XPRES LESSEN

30 minuten lessen waarbij het accent op snel resultaat behalen ligt. Kort maar krachtig!

ABS15

Het voormalige buikspierkwartier met een nieuwe naam en een verbeterende aanpak.

CIRCUITTRAINING

Elke doordeweekse dag zal er om 10.00 uur een circuittraining plaatsvinden op de easy line toestellen.

BASIC POWER YOGA

Stapje voor stapje leer je alle houdingen van de PowerYoga. Lekkere muziek, fijne sfeer, staande houdingen, zittende houdingen en daarna lekker ontspannen liggen.

POWER YOGA

Reeks krachtige yogahoudingen, staand, zittend en liggend gevolgd door een heerlijke ontspanning. Be ready to sweat!

FLOW YOGA

Creatieve reeks krachtige yogahoudingen op heerlijke muziek. Laat je meevoeren met de flow en geniet daarna extra van de ontspanning.

IYENGAR YOGA

IyengarYoga maakt gebruik van hulpmiddelen voor het correct kunnen uitvoeren van de houdingen. Dit maakt deze vorm van yoga geschikt voor iedereen, ook voor mensen met lichamelijke beperkingen.

JONGEREN YOGA

Voor alle meiden tussen de 15 en 20 jaar. Creatieve yogahoudingen op muziek gevolgd door ontspanningsoefeningen.

PILATES

Pilates streeft naar een optimaal evenwicht tussen spierkracht, flexibiliteit en het herstellen van een natuurlijke lichaamshouding en spierbalans. In deze les ligt het accent op het trainen van de buik.