

## LESSEN

**Maandag** geopend van 07.00 - 22.30 uur. De kinderhoek van 08.30 - 11.30 uur

07.15 - 07.45	<b>Sprint</b>	Cyclezaal
10.00 - 11.00	<b>Bodycombat</b>	Fuchsiazaal
14.00 - 14.45	<b>RPM</b>	Cyclezaal
17.00 - 17.30	<b>Sprint</b>	Cyclezaal

**Vrijdag** geopend van 07.00 - 22.00 uur. De kinderhoek van 08.30 - 11.30 uur

07.15 - 07.45	<b>Sprint</b>	Cyclezaal
11.00 - 11.30	<b>Grit</b>	Fuchsiazaal
14.00 - 14.45	<b>Bodycombat</b>	Fuchsiazaal
19.00 - 19.45	<b>RPM</b>	Cyclezaal

**Dinsdag** geopend van 08.30 - 22.30 uur. De kinderhoek van 08.30 - 11.30 uur

09.00 - 09.45	<b>RPM</b>	Cyclezaal
11.00 - 12.00	<b>Bodypump</b>	Fuchsiazaal
17.00 - 17.30	<b>Grit</b>	Fuchsiazaal
17.30 - 18.00	<b>Grit</b>	Cyclezaal

**Zaterdag** geopend van 08.30 - 14.30 uur.

11.00 - 11.45	<b>RPM</b>	Cyclezaal
12.00 - 12.30	<b>Grit</b>	Fuchsiazaal

**Woensdag** geopend van 07.00 - 22.30 uur. De kinderhoek van 08.30 - 11.30 uur

07.15 - 07.45	<b>Bodypump</b>	Fuchsiazaal
11.00 - 11.30	<b>Sprint</b>	Cyclezaal
14.00 - 15.00	<b>Bodypump</b>	Fuchsiazaal
16.45 - 17.30	<b>Bodycombat</b>	Fuchsiazaal
17.00 - 17.45	<b>RPM</b>	Cyclezaal

**Zondag** geopend van 08.30 - 14.30 uur.

11.00 - 11.30	<b>Sprint</b>	Cyclezaal
11.30 - 12.00	<b>Bodypump</b>	Fuchsiazaal

**Donderdag** geopend van 08.30 - 22.00 uur. De kinderhoek van 08.30 - 11.30 uur

09.00 - 09.45	<b>RPM</b>	Cyclezaal
11.00 - 12.00	<b>Bodypump</b>	Fuchsiazaal
14.00 - 14.30	<b>Grit</b>	Fuchsiazaal
17.00 - 17.30	<b>Sprint</b>	Cyclezaal
20.00 - 20.45	<b>RPM</b>	Cyclezaal

## UITLEG LESSEN FUCHSIAZAAL

### BodyCombat

BODYCOMBAT™ is een toffe high-energy workout, geïnspireerd op oosterse vechtsporten met bewegingen uit karate, taekwondo, kung fu, kickboxing en tai chi. In no-time krijg je een geweldige conditie en word je sterker. Je vecht tegen een denkbeeldige tegenstander en je doet geen moeilijke bewegingen. Stress en spanningen lossen als sneeuw voor de zon op en aan het einde voel je je een echte kampioen!

### BodyPump

BODYPUMP™ Maak kennis met deze populaire 60 minuten durende fitness workout! De ideale les voor spierversterking, afslanken en het verbeteren van je figuur. BodyPump daagt al je belangrijke spiergroepen uit m.b.v. de beste kracht oefeningen. Fantastische muziek en professionele instructeurs maken het feest compleet.

### Grit

LES MILLS GRIT™ is 30 minuten high-intensity interval training waarbij je snel je conditie verbetert, je snelheid verhoogt en heel veel calorieën verbrandt. Je doet veel oefeningen met je eigen lichaamsgewicht, zonder gebruik van materialen. De oefeningen zijn eenvoudig en makkelijk te volgen, maar het is wel intens! De workout is wetenschappelijk onderbouwd en uitgebreid getest.

## UITLEG LESSEN CYCLEZAAL

### RPM

RPM™ is de indoor cycling workout waarbij je rijdt op het ritme van krachtige muziek. Ga het parcours op met je inspirerende instructeur, die het peloton leidt door heuvels, vlakke landschappen, bergtoppen, tijdritten en interval training. Ontdek de atleet in jezelf! Breng je endorfine peil zo hoog als je kunt en zweet en verbrand zoveel mogelijk. Net als bij alle andere Les Mills programma's, wisselen de choreografie en de muziek om de drie maanden.

### Waarom RPM:

- Verhoogt je cardiovasculaire fitheid
- Verbrandt lichaamsvet
- Verbeterd de vorm van je benen, heupen en billen
- Verhoogt je been- en spierkracht zonder er te gespierd uit te gaan zien
- Helpt je in een normale 50-minuten- les 600 calorieën te verbranden
- Zorgt dat je lichaam extra endorfine aanmaakt, zodat je je lekker voelt.

### Sprint

LES MILLS SPRINT™ is High Intensity Interval Training (HIIT) op de fiets. Het is een intense hard style training. Geen lange ritten, maar 30 minuten HIIT knallen. Omdat de workout kort is, word je uitgedaagd om het maximale uit jezelf te halen. Je boekt snel resultaten met een minimale belasting op de gewrichten. Intensiteitspieken worden afgewisseld met pauzes.

### On Demand

Kom je liever trainen wanneer het jou het komt? Dan kun je buiten het rooster om ook een Cycle workout on demand volgen. Je kunt kiezen uit verschillende RPM of SPRINT releases.