

GROEPSLESROOSTER

Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag	
Buikspieren & Core Power		Buikspieren & Core Power		Buikspieren & Core Power						Groepslessen	
19.00	Buikspieren	19.00	Core Power	09.30	Core Power					09.30	BodyShape
				18.30	Buikspieren					10.30	Pilates
Groepslessen		Groepslessen		Groepslessen							
19.30	BodyShape	20.00	Body-Mix	19.00	BodyShape						
20.30	Yoga			20.00	Pilates						

- **Core Power** Een leuk en afwisselend fitnessprogramma dat je lichaam uitdaagt om kracht, conditie en coördinatie in elke oefening tegelijk te trainen.
- **Buikspieren** Tijdens het buikspierkwartier, wordt er een kwartier lang de nadruk gelegd op het trainen van de buikspieren. Er worden zowel de bovenste buikspieren, onderste buikspieren en de schuine buikspieren getraind.
- **Pilates** Houding, stabiliteit, coördinatie en ademhaling staan centraal in deze les.
- **BodyShape/Mix** Een intensieve full body workout met kracht en cardio oefeningen.
- **Yoga** Een combinatie van balans, flexibiliteit en focus op de ademhaling.

LET OP: reserveren via de Anytime Fitness app is verplicht!

Bij verhindering of verlof van de train(st)er zorgen wij voor (virtuele) vervanging.