Oisterwijk Lesrooster per 01-10-2020

MAINSTAGE	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
BODYSHAPE	**09:00**		**09:00**				
Cardio work-out op muziek, conditie en spierversterkend, incl. vetverbranding.							
INDOORFIT / OUTDOOR			**19:30**				
Gevarieerde les, voor elk niveau, conditie, kracht, vetverbranding.							
VITAAL & FIT	**10:00**		**10:00**				
Sporten met leeftijdgenoten, kracht, conditie, lenigheid							
HIIT	**18:45/19:30**			**18:45/19:30**		**09:30**	
High Intensity Interval Training, Het kenmerkt zich door een afwisseling van korte maar krachtige momenten van inspanning afgewisseld door nog kortere momenten van ontspanning.(30 minuten training)							
Core		**09:00**			**08:30**	**09:00**	
Training om je core te versterken							
XCORE			**18:30**		**09:15**		
Spierversterkend met accent op de romp, conditie en kracht, waarbij je gebruik maakt van een buis gevuld met grit.							
Body & Mind				**09:00**			
Mix tussen Yoga, Pilates en Thai Chi, balans, rek en strek, vetbranding							
CYCLE		**19:30**				**10:00**	
Fietsen met muziek, conditie en uithoudingsvermogen.							