

Eersel Lesrooster per 31-10-2020



| MAINSTAGE | Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo |
|---|-------|-------|-------|-------------|-----------------------|-------------------|-------|
| BODYSHAPE | 20:15 | 09:00 | 19:30 | 09:00 | | | |
| Cardio work-out op muziek, conditie, spierversterkend, vetverbranding. | | | | | | | |
| POWERBOXING | | | | 19:15 | | | |
| Snel zal u de resultaten zien van een steviger, sterker en fitter lichaam! Mix van cardio en boxing. | | | | | | | |
| CLUBJOY POWER (^ 45 min) | 09:00 | 19:00 | 09:00 | | | 08:30/ ^ 09:45 | |
| Fitness op muziek, spierversterkend. | | | | | | | |
| ZUMBA | | | | 20:15 | | | |
| Dansen op Latijns-Amerikaanse muziek. | | | | | | | |
| XCORE | | 20:15 | 18:30 | | | | 09:00 |
| Spierversterkend met accent op de romp, conditie en kracht. | | | | | | | |
| BOKSEN | | | 20:30 | | | | |
| Het vereist een mix van kracht en lichtvoetigheid. Techniek les. | | | | | | | |
| STEP | 19:00 | | | | | | |
| Steps is een vorm van aerobics waarbij gebruik gemaakt wordt van een opstapbankje. Conditie, coördinatie, | | | | | | | |
| KRAV MAGA | | 21:00 | | | | | |
| Zelfverdediging | | | | | | | |
| KRAV MAGA (kinderen) | | | | | 17:30/ 18:30/19:30 | | |
| Zelfverdediging | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| DeDe DANCE B&M zaal | | | | 09:00/10.15 | | | |



Eersel Lesrooster per 31-10-2020

| | | | | | | | |
|--|--------------------|----------------------|--------------|-------------------------------|-----------|--------------|--------------|
| DeDe Dance Mainstage | | 17:00 | | 10:15 | | | |
| CYCLE AREA | Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo |
| CYCLE HF | 10:00/19:30 | 19:00/20:00 | 10:15 | 09:00/ 19:00/20:00 | | 10:00 | 09:30 |
| Fietsen met muziek op hartslag . Conditie en uithoudingsvermogen. | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| OUTDOOR | Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo |
| BOOTCAMP | | | 19:30 | | | 09:00 | |
| Actieve les in de buitenlucht, kracht en conditie. Groepjes van 4 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| URBAN GYM | Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo |
| HIIT | 18:30/19:10 | 18:30 | 19:30 | 18:30 | | | |
| 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) | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| BODY & MIND | Ma | Di | Woe | Do | Vr | Za | Zo |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| PILATES (^ 50 min) | ^18:30 | 20:15 | | 09:00/19:00 | | | |
| Bewust bewegen, core en spierversterkend. | | | | | | | |
| PILATES (^ 50 min) | | ^09:45/^10:45 | | | | | |
| Bewust bewegen, core en spierversterkend. | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Eersel Lesrooster per 31-10-2020

| BODY & MIND | Ma | Di | Woe | Do | Vr | Za | Zo |
|---|-------------------------------|------------------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|-----------|-----------|
| MEDITATIE (15min) * Mainstage | | | | | *08:45 | | |
| Een techniek waarmee onze geest tot rust kan komen. | | | | | | | |
| HATHA YOGA | | 08:30 | | | | | |
| 'Ha' is de zon, het actieve, het mannelijke, Yang. En 'Tha' is de maan, het vrouwelijke, het kalme, Yin. Statische houdingen | | | | | | | |
| POWER YOGA * Mainstage | | 07:15 | 08:15 | | *07:15/*09:00 | | |
| Een krachtige en dynamische vorm van Yoga en is afgeleid van de Ashtanga Yoga vorm. Statisch en Flow. 5 ademhalingen | | | | | | | |
| VINYASA FLOW YOGA | 09:30 | | | | | | |
| Een dynamische yogastijl waarbij ademhaling centraal staat. Beweging volgt op de ademhaling. Flow. | | | | | | | |
| EASY FLOW YOGA * Mainstage | 10:45 | | 09:30/10:45 | | *10:30 | | |
| Een rustige yogastijl die is afgeleid van de Ashtanga yogavorm. Zachte en vrijere benadering van de houdingen. | | | | | | | |
| BODYRELEASE | | | | 10:15/20:15 | | | |
| Lichaamsontspanning, actief en minder actieve asana's, om je lichaam te relaxen. Houdingen worden langer vastgehouden. | | | | | | | |
| YIN YOGA | 08:15/ 19:30/20:45 | | 19:00/20:15 | | | | |
| Een langzame vorm van yoga voor rustige houdingen, de asana's worden voor langere tijd vastgehouden; drie tot vijf minuten. Meridianen en elementen worden toegevoegd. Werkt in op bindweefsel en botten. | | | | | | | |
| ZWEMBAD | Ma | Di | Woe | Do | Vr | Za | Zo |
| AQUA JOGGING | 09:00/19:30 | 09:00/10:00 19:15/20:15 | | 09:00/19:30 | 09:00 | | |
| Een gezellige sportieve activiteit in het zwembad. Kracht, conditie, vetverbranding | | | | | | | |

Eersel Lesrooster per 31-10-2020

| | | | | | | | |
|---|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| BABY PEUTER ZWEMMEN (45min) | | | 09:00/9:45 | | 10:00 | | |
| Uw kind wordt optimaal voorbereid voor de zwemlessen. Vanaf de eerste vaccinatie tot 4 jaar. | | | | | | | |
| ZWEMBAD KIDSCLUB | Ma | Di | Woe | Do | Vr | Za | Zo |
| ZWEMLES a-b-c | 15:15-19:15 | 16:15-19:15 | 13:00-20:00 | 15:30-19:00 | 13:00-18:00 | 09:00-15:30 | 09:30-13:30 |
| Aanmelden @ kidsclub@fitfactory.nl | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| VERJAARDAGSFESTJES | | | | | 16:00-20:00 | | |
| Aanmelden @ kidsclub@fitfactory.nl | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| FITNESS AREA | Ma | Di | Woe | Do | Vr | Za | Zo |
| | | | | | | | |
| | 07:00-23:00 | 07:00-23:00 | 07:00-23:00 | 07:00-23:00 | 07:00-22:00 | 08:30-16:00 | 08:30-14:00 |
| HORECA GESLOTEN | Ma | Di | Woe | Do | Vr | Za | Zo |
| | | | | | | | |
| RECEPTIE OPEN | 08:00-23:00 | 08:00-23:00 | 08:00-23:00 | 08:00-23:00 | 08:00-22:00 | 08:30-16:00 | 08:30-14:00 |