

Bladel Lesrooster per 01-11-2020



MAINSTAGE	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
BODYSHAPE	09:00				09:00		
Cardio work-out op muziek, conditie en spierversterkend, incl. vetverbranding.							
INDOORFIT 45 min		18:30/19:15					
Gevarieerde les, voor elk niveau, vetverbranding.							
REK & STREK * 45 min	*10:00		09:00				
Van top tot teen stretchen, spierversterkend, balans verbetering.							
CLUBJOY POWER * = Power Virtual	20:00	20:00	*16:30/19:00	09:00/*10:10		09:00/*10:10	*09:00
Fitness op muziek, spierversterkend.							
PILATES		10:10	18:00		10:00		
Bewust bewegen, core en spierversterkend.							
ZUMBA				18:30			
Dansen op Latijns-Amerikaanse muziek.							
XCORE * = Xcore Virtual	*18:00/19:00	*09:00/*17:00	20:00	19:30	*18:30		*10:00
Spierversterkend met accent op de romp, conditie en kracht.							
BOOTCAMP	19:00			19:00			
Actieve les in de buitenlucht, kracht en conditie.							
Fit & Koffie					11:00		
Sporten met leeftijdgenoten, spierversterkend, cardio, flexibiliteit							
CYCLE AREA	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
CYCLE HF	17:30/18:45	09:00/19:00	20:00			10:10	
Fietsen met muziek, conditie en uithoudingsvermogen. Hartslag training							
CYCLE HF				19:30			
Intensieve duurtraining. Hartslag training							