

Eersel Lesrooster per 15-10-2020



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	08:00 / 09:15	19:00	09:00			09:00	
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			
DeDe Dance Mainstage		17:00		10:15			



Eersel Lesrooster per 15-10-2020

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.							
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 * Mainstage		*10:15					
Bewust bewegen, core en spierversterkend.							

Eersel Lesrooster per 15-10-2020

BODY & MIND	Ma	Di	Woe	Do	Vr	Za	Zo
MEDITATIE (15min)	08:45	08:45	08:45		08:45		
Een techniek waarmee onze geest tot rust kan komen.							
HATHA YOGA		09:00					
'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	09:00		*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	09:00						
Een dynamische yogastijl waarbij ademhaling centraal staat. Beweging volgt op de ademhaling. Flow.							
EASY FLOW YOGA * Mainstage	*10:30		*10:30		*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 ontspannen. Houdingen worden voor langer tijd vastgehouden.							
YIN YOGA	19:30		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							
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.							

Eersel Lesrooster per 15-10-2020

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							
VERJAARDAGSFEESTJES					16:00-20:00		
Aanmelden @ kidsclub@fitfactory.nl							
FITNESS AREA	Ma	Di	Woe	Do	Vr	Za	Zo
	07:00-22:00	07:00-22:00	07:00-22:00	07:00-22:00	07:00-22:00	08:30-16:00	08:30-14:00
HORECA	Ma	Di	Woe	Do	Vr	Za	Zo
	08:00-23:00	08:00-23:00	08:00-23:00	08:00-23:00	08:00-23:00	08:30-16:00	08:30-14:00