



LESROOSTER zomerrooster juli & augustus versie 22juli'20

(onder voorbehoud van tussentijdse wijzigingen! Reserveringsapp is leidend.)

-alle lessen zijn 45minuten-

GROEPSZAAL 'BOVEN' <i>(ZAAL BIJ BUIKSPIERMAT)</i>	GROEPSZAAL 'beneden' <i>(DOJO)</i>	GROEPSZAAL 'balkon' <i>(DOJO functioneel)</i>
MAANDAG 09.30uur Bodyshape // anja 10.30uur Fit 50+ // Anja 19.00uur bodypump // Karin	MAANDAG 16.00uur Kids // roy 17.00uur Jeugd // roy 18.00uur Bokszakles // Roy 19.00uur Bokszakles // Roy 20.00uur Boksen // Peter 21.00uur Bokszakles // Brian	MAANDAG 20.00uur Kickboksen B+G+W // B
DINSDAG 19.00uur Bodyshape // Karin	DINSDAG 09.30uur Bokszakles // Dylan	DINSDAG 19.00uur Powerhour //Paul
WOENSDAG 09.30uur Bodyshape//nadine 10.30uur Fit 50+ // nadine 19.00uur Bodypump // Anja	DINSDAG 16.00uur Kids // Roy 17.00uur Jeugd // Roy 18.00uur Bokszakles // Roy 19.00uur Bokszakles //Roy 20.00uur Bokszakles // Paul	WOENSDAG 19.00uur Powerhour // Paul
DONDERDAG 09.30uur Bodypump // Anja	WOENSDAG 16.00uur kids // Dylan 17.00uur Jeugd // Dylan 18.00uur Bokszakles // Rodney 19.00uur Bokszakles // Rodney 20.00uur Boksen // Paul 21.00uur Bokszakles // Paul	DONDERDAG 19.00uur Powerhour// Paul 20.00uur Crossfitboxing // Paul
VRIJDAG 09.30uur Fitboxing //Paul	DONDERDAG 09:30uur Bokszakles //Roy 16.00uur Kids // Roy 17.00uur Jeugd // Roy 18.00uur Bokszakles // Brian 19.00uur Bokszakles // Brian 20.00uur Kickboksen W // Brian	DONDERDAG 19.00uur Powerhour// Paul 20.00uur Crossfitboxing // Paul
ZATERDAG 09.00uur Fitboxing //Paul	VRIJDAG 18.00uur Jeugdselectie //Roy 19.00uur Bokszakles // Roy 20.00uur Kickboksen B+G+W //Roy	VRIJDAG -
<hr/> CARDIO FITNESS BEVERWIJK PARALLELWEG128-G 0251 - 218 437	ZATERDAG 10.00uur bokszakles	ZATERDAG -
	Kids = 7-10 jaar Jeugd = 11-15jaar B = beginners G = gevorderd W = wedstrijd	VOLG JIJ ONS AL?  

BOOTYCAMP

Heel veel billen, billen en nog eens billen! (en ook benen!) Ben je bekend met termen zoals bijvoorbeeld squats, lunges, burpees en crunches? Dan is bootYcamp iets voor jou!

BODYPUMP

Tijdens deze les word je hele lichaam aangepakt! Er wordt alleen gewerkt met een barbell en met behulp van de barbell versterk je jouw hele lichaam: alle belangrijke spiergroepen worden aangepakt! Je kracht en uithoudingsvermogen worden verbeterd en je verbrand daarbij zoveel mogelijk calorieën om een maximaal effect te behalen.

FAT-ATTACK

Naast het verbranden van vet, staan het opbouwen van conditie en het verbeteren van coördinatie en flexibiliteit centraal tijdens Fat-Attack. Het is een hele gevarieerde les met een combinatie van lage en hoge impact intervaloefeningen. Door een grote variatie aan oefeningen is geen enkele Fat-Attack les hetzelfde, wat de les altijd weer een verrassing maakt!

FIT 50+

Dit is een leuke, gevarieerde les voor senioren. Het is gericht op: conditie, spierversterking, soepel houden van de spieren en het voorkomen van blessures. Dit is een klassikale les die op vaste tijden wordt gegeven.

- BEGELEIDING // PERSONAL TRAINING -

Heeft u begeleiding en/of weer nieuwe inspiratie nodig? Boek een betaalbare (personal)trainer!

Onze trainers Anja, Erik, Roy, Brian en Paul zijn gediplomeerd en gespecialiseerd in o.a. de volgende trainingen: fitness- en conditietraining, krachttraining, vechtsport, boksen en nog meer. Nieuwsgierig geworden?

Vraag meteen een vrijblijvende intake gesprek aan!

CARDIO FITNESS BEVERWIJK
PARALLELWEG 128-G BEVERWIJK
0251-218 437

WWW.CARDIOFITNESSBEVERWIJK.NL

POWERHOUR

Een mix van powerliften, kettlebells, calisthenics met een vleugje fitness. Elke les is anders maar altijd nuttig.

FITBOXING

De bokszak wordt gebruikt met boksbewegingen (géén beentrappen!) en worden gecombineerd met springen, gewichtjes, elastieken en al het andere dat kan worden in gezet. Goed voor je conditie en is een goeie FATBURNER!

CROSSfitboxing

CROSSfitboxing is een workout die bestaat uit boksen op een bokszak afgewisseld met dynamische krachtoefeningen die worden uitgevoerd op maximale kracht en maximale snelheid. Het verschil met Fitboxing is dat er tijdens de CROSSfitboxing workout meer dynamische krachtraining is ingebouwd, en er wordt gebruik gemaakt van zwaardere stootzakken en zwaardere gewichten.

BOKSZAKLES + T- en M-bokszakles

Let's kick and have fun! Wil je niet sparren, maar toch aan je technieken werken? Dan is deze recreatieve les zeker de moeite waard! In de bokszakles wordt er gewerkt aan je boksen traptechnieken én aan je conditie. Tijdens de M-Bokszakles worden ook MMA technieken aangeleerd. Tijdens de T-bokszaklessen ligt de focus op technieken.

BOKSEN

Het boksen bestaat uit alleen uit stoottechnieken die met een partner en/of een stootzak worden aangeleerd. Deze es is voor elk niveau. Een aanrader voor iedereen die technisch beter willen worden.

KICKBOKSEN

It's all about technique! Het kickboksen bestaat uit stoot-, trap- en knietechnieken die met een partner en/of een stootzak worden aangeleerd. Deze verdedigingssport wordt ingedeeld in 3 verschillende niveaus: beginners, gevorderden en/of wedstrijd sporters. Ook voor diegene die geen wedstrijd ambitie hebben, maar wel technisch beter willen worden, is dit een aanrader.

KIDS KICKBOKSEN 7 T/M 10 JAAR

Bij deze lessen liggen vooral de nadruk op het spelenderwijs bezig zijn. De kinderen worden in spelvorm vertrouwd gemaakt met het kickboksen en leren omgaan met respect voor elkaar.

JEUGD KICKBOKSEN 11 T/M 15 JAAR

In deze lessen worden de basistechnieken op een verantwoorde wijze aangeleerd. Er wordt hier extra aandacht gegeven aan de conditie en discipline. Tevens zijn deze lessen erg goed voor het zelfvertrouwen.

Note:

* de niveau's en/of leeftijdsadviezen dienen verplicht opgevolgd te worden. Het is aan een leraar om een eventuele uitzondering te geven

* Alle lessen zijn voor jongens, meisjes, dames én heren