

LESROOSTER sept t/m dec'20

(onder voorbehoud van tussentijdse wijzigingen!)

-alle lessen zijn 45 minuten-

GROEPSZAAL 'BOVEN'

(AEROBICSZAAL)

MAANDAG

09.30uur Bodyshape // anja
10.30uur Fit 50+ // Anja
18.00uur Fitboxing // Rodney
19.00uur Bodypump // Karin
20.00uur Fat attack // Karin

DINSDAG

18.00uur bodyshape//anja
19.00uur Fitboxing // Stacey
20.00uur Bodypump //Stacey

WOENSDAG

09.30uur bodyshape//nadine
10.30uur Fit 50+ //nadine
18.00uur Fitboxing //Rodney
19.00uur Bodypump // Karin

DONDERDAG

09.30uur Bodypump // Anja
18.00uur Fitboxing // Paul
19.00uur Bodyshape // Stacey

VRIJDAG

09.30uur Fitboxing //Paul

ZATERDAG

09.30uur Fitboxing //Paul

CARDIO FITNESS BEVERWIJK
PARALLELWEG128-G
0251 - 218 437

GROEPSZAAL 'beneden'

(DOJO)

MAANDAG

17.00uur Kids // D&R
18.00uur jeugd // D&R
19.00uur Boksakles // Rodney
20.00uur Boksen // Peter
21.00uur Boksakles // Brian

DINSDAG

09.30uur Boksakles // Dylan
17.00uur Kids // D&R
18.00uur Jeugd // D&R
19.00uur Kickboksen **W** //Roy
20.00uur Boksakles // Roy

WOENSDAG

17.00uur kids // D&J
18.00uur jeugd // D&J
19.00uur Boksakles //Rodney
20.00uur Boksen // Paul
21.00uur Boksakles // Paul

DONDERDAG

09:30uur Boksakles //Roy
17.00uur Kids // D&R
18.00uur Jeugd // D&R
19.00uur Boksakles // Roy
20.00uur Kickboksen **W** // Roy

VRIJDAG

18.00uur Jeugdselectie //Roy
19.00uur Boksakles // Roy
20.00uur Kickboksen **B+G+W** //Roy

ZATERDAG

10.30uur Boksakles //Paul

Kids = 7-10 jaar
Jeugd = 11-15jaar
B = beginners
G = gevorderd
W = wedstrijd

GROEPSZAAL 'balkon'

(DOJO functioneel)

MAANDAG

17.00uur kids // D&R
18.00uur jeugd // D&R
19.00uur Kickboksen **B+G** // Roy
20.00uur kickboksen **W** / Brian

DINSDAG

17.00uur Kids // D&R
18.00uur Jeugd // D&R
19.00uur Powerhour //Paul
20.00uur PowerBOXhour // paul

WOENSDAG

17.00uur kids // D&J
18.00uur jeugd // D&J
19.00uur Kickboksen **B+G**//Joop

DONDERDAG

17.00uur Kids G // D&R
18.00uur Jeugd G // D&R
19.00uur Powerhour// Paul
20.00uur PowerBOXhour // Paul

VRIJDAG

-

ZATERDAG

-

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, Paul en Bart 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.

PowerBoxhour

Bij deze les neem je ook je handschoenen mee. PowerBoxhour is een workout die bestaat uit boksen op een bokszak afgewisseld met dynamische krachtoefeningen zoals je die gewend bent tijdens de gewone powerhour lessen.

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!

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 boks- en traptechnieken én aan je conditie.

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