

# LESROOSTER vanaf 19 nov t/m 20 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  
18.15uur Fitboxing // Rodney  
19.15uur Bodypump // Karin  
20.15uur Fat attack // Karin

### DINSDAG

18.15uur bodyshape//Anja  
19.15uur Fitboxing // Stacey  
20.15uur Bodypump //Stacey

### WOENSDAG

09.30uur bodyshape//nadine  
10.30uur Fit 50+ //nadine  
18.15uur Fitboxing //Rodney  
19.15uur Bodypump // Karin

### DONDERDAG

09.30uur Bodypump // Anja  
18.15uur Fitboxing // Paul  
19.15uur Bodyshape // Stacey

### VRIJDAG

09.30uur Fitboxing //Paul

### ZATERDAG

09.30uur Fitboxing //Paul  
*(tijdelijk naar dojo!)*

---

**CARDIO FITNESS BEVERWIJK**  
PARALLELWEG128-G  
0251 - 218 437

## GROEPSZAAL 'beneden'

(DOJO)

### MAANDAG

17.00uur Kids // D&R  
18.00uur jeugd // D&R  
19.00uur Bokszakles // Roy  
20.00uur Bokszakles // Brian  
21.00uur Bokszakles // Brian

### DINSDAG

09.30uur Bokszakles // Roy  
17.00uur Kids // D&R  
18.00uur Jeugd // D&R  
19.00uur Bokszakles // Roy  
20.00uur Bokszakles // Roy

### WOENSDAG

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

### DONDERDAG

09:30uur Bokszakles //Roy  
17.00uur Kids // J&R  
18.00uur Jeugd // J&R  
19.00uur Bokszakles // Roy  
20.00uur Bokszakles // Roy

### VRIJDAG

18.00uur Jeugdselectie //Roy  
19.00uur Bokszakles // Roy  
20.00uur Bokszakles //Roy

### ZATERDAG

10.30uur Bokszakles //Paul

Kids = 7-10 jaar  
Jeugd = 11-15jaar

## GROEPSZAAL 'balkon'

(DOJO functioneel)

### MAANDAG

17.00uur kids // D&R  
18.00uur jeugd // D&R

### 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

### DONDERDAG

17.00uur Kids G // J&R  
18.00uur Jeugd G // J&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](http://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