

LESROOSTER vanaf 6 sept 2021 versie 1

(onder voorbehoud van tussentijdse wijzigingen!)

Groepslessen = 55 minuten. Lessen kids t/m 11 jaar = 45minuten.

GROEPSZAAL 'BOVEN'

(AEROBICSZAAL)

MAANDAG

09.30uur Bodyshape // Anja

10.30uur Fit 50+ // Anja

18.30uur Bootycamp // Karin

19.30uur Bodypump // Karin

DINSDAG

09.30uur Bodypump // anja

19.00uur Bodyshape//Stacey

20.00uur Fitboxing // Stacey

WOENSDAG

09.30uur Bodyshape// Nadine

10.30uur Fit 50+ // Nadine

19.00uur Bodypump // Karin

DONDERDAG

09.30uur Bodypump // Anja

19.00uur Bootycamp // Stacey

VRIJDAG

09.30uur Fitboxing // Paul

ZATERDAG

09.30uur Fitboxing // Paul

GROEPSZAAL 'beneden'

(DOJO)

MAANDAG

17.00uur Kids // D& B

18.00uur Jeugd // D& B

19.00uur Bokszakles // Brian

20.00uur Boksen // Peter

21.00uur Bokszakles // Joop

DINSDAG

09.30uur Bokszakles // Brian

17.00uur Kids // D&B

18.00uur Jeugd // D&B

19.00uur Bokszakles // Brian

20.00uur Kickboksen **W** // Brian

21.00uur Bokszakles // Paul

WOENSDAG

17.00uur Kids // P&J

18.00uur Jeugd // P&J

19.00uur Bokszakles // Paul

20.00uur Boksen // Paul

21.00uur Bokszakles // Joop

DONDERDAG

09:30uur Bokszakles // Paul

17.00uur Kids // J&B

18.00uur Jeugd // J&B

19.00uur Bokszakles // Brian

20.00uur Kickboksen W+G+B // B

VRIJDAG

18.00uur Jeugdselectie // Brian

19.00uur Bokszakles // Brian

20.00uur Kickboksen W+G+B //B

ZATERDAG

10.30uur Bokszakles //Paul

GROEPSZAAL 'balkon'

(DOJO functioneel)

MAANDAG

17.00uur Kids // D&B

18.00uur Jeugd // D&B

19.00uur geen les // zie dojo

20.00uur Kickboksen **W+G**

DINSDAG

17.00uur Kids // D&B

18.00uur Jeugd // D&B

19.00uur Powerhour //Paul

20.00uur PowerBOXhour // Paul

WOENSDAG

17.00uur Kids // P&J

18.00uur Jeugd // P&J

DONDERDAG

17.00uur Kids G // J&B

18.00uur Jeugd G // J&B

19.00uur Powerhour// Paul

20.00uur PowerBOXhour // Paul

VRIJDAG

-

ZATERDAG

-

CARDIO FITNESS BEVERWIJK
PARALLELWEG128-G
0251 - 218 437

Kids = 7 t/m 11 jaar
Jeugd = 11t/m 17 jaar
Kickboksen = vanaf 18 jaar
W+G+B = Wedstrijd + gevorderd +
beginners

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, 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 11 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 12 T/M 17 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