

LESROOSTER vanaf 7 maart 2022

(onder voorbehoud van tussentijdse wijzigingen!)

LESZAAL 1

(DOJO)

MAANDAG

18.00uur Boksakles // Joop
19.00uur Boksakles // Joop
20.00uur Kickboksen **W** // B
21.00uur Boksakles // Brian

DINSDAG

09.30uur Boksakles // Brian

18.00uur Boksakles // Brian
19.00uur Boksakles // Dylan
20.00uur Kickboksen **W** // Brian
21.00uur Boksakles // Paul

WOENSDAG

18.00uur Boksakles // Paul
19.00uur Boksakles // Paul
20.00uur Boksen // paul

DONDERDAG

09:30uur Boksakles // Paul

18.00uur Boksakles // Brian
19.00uur Boksakles // Joop
20.00uur Kickboksen **W** // B

VRIJDAG

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

ZATERDAG

10.30uur Boksakles // Paul

LESZAAL 2

(DOJO BOVEN)

MAANDAG

17.00uur Kids // Dylan & Joop
18.00uur Jeugd geel+groen // D
19.00uur Jeugd rood+zwart // B
20.00uur Boksen // Peter

DINSDAG

17.00uur Kids // Dylan & Joop
18.00uur Jeugd geel+groen // D
19.00uur Jeugd rood+zwart // B
20.00uur Kickboksen **B+G** // J

WOENSDAG

17.00uur Kids // P&J
18.00uur Jeugd geel+groen // J
19.00uur Jeugd rood+zwart // J
20.00uur geen les, zie dojo

DONDERDAG

17.00uur Kids // J&B
18.00uur Jeugd geel+groen // J
19.00uur Jeugd rood+zwart // B
20.00uur Kickboksen **B +G** // J

VRIJDAG

-

ZATERDAG

-

LESZAAL 3

(BALKON functioneel)

MAANDAG

09.30uur Bodyshape // Anja
10.30uur Fit 50+ // Anja

18.30uur Powerhour // karin
19.30uur BBB-Boxfit // karin

DINSDAG

10.30uur Bodypump // anja

19.00uur Fitboxing // Paul
20.00uur Powerhour // Paul

WOENSDAG

09.30uur Bodyshape // Nadine
10.30uur Fit 50+ // Nadine

18.30uur Powerhour // Karin
19.30uur BBB-Boxfit // Karin

DONDERDAG

10.30uur Bodypump // Anja

19.00uur Fitboxing // Paul
20.00uur Powerhour // Paul

VRIJDAG

09.30uur Fitboxing // Paul

ZATERDAG

09.30uur Fitboxing // Paul

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

Zie powerhour of BBB-boxfit lessen

BBB-BOXFIT

De B van Buik, Billen Benen! Pittige krachtoefeningen voor het onderlichaam met het accent op de buik, billen en benen, worden gecombineerd met explosief en snel stoten op de bokszak. Tijdens deze training ligt de focus op de krachtoefeningen en basis stootwerk op de bokszak om je hartslag te verhogen. De combinatie van snelheid en kracht zorgt voor een high intensity ervaring.

POWERHOUR

Het is een hele gevarieerde les waar het hele lichaam aan het werk wordt gezet met een combinatie van lage en hoge impact intervaloefeningen. Door een grote variatie aan oefeningen voor boven- en onderlichaam is geen enkele Powerhour les hetzelfde, wat de les altijd weer een verrassing maakt! Het is een perfecte vorm van krachttraining als je een fit en een atletisch lichaam wilt hebben.

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 vrijblijvend intakegesprek aan!

FITBOXING

De bokszak wordt gebruikt met boksbewegingen (géén beentrappen!) en worden gecombineerd met springen en andere lichaamseigen oefeningen (zonder gebruik van attributen). Focus ligt basis boks technieken en conditietraining op de bokszak. Goed voor je conditie dus 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 verdedigingsport wordt ingedeeld in 3 verschillende niveaus: beginners, gevorderden en/of wedstrijdporters. 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. Ook zijn deze lessen erg goed voor het zelfvertrouwen.

Note kids/jeugd kickboksen:

* De niveaus en/of leeftijdsadviezen dienen verplicht opgevolgd te worden. Het is aan een leraar om een eventuele uitzondering te geven

CARDIO FITNESS BEVERWIJK
PARALLELWEG 128-G BEVERWIJK
0251-218 437
WWW.CARDIOFITNESSBEVERWIJK.NL