

# LESROOSTER vanaf maandag 5 december

(onder voorbehoud van tussentijdse wijzigingen!)

## LESZAAL 1

(DOJO)

### MAANDAG

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

### DINSDAG

09.30uur Boksakles // Brian

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

### WOENSDAG

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

### DONDERDAG

09:30uur Boksakles // Paul

19.00uur Boksakles// B  
20.00uur Kickboksen **W** // B

### VRIJDAG

19.00uur Boksakles // Brian

### ZATERDAG

10.30uur Boksakles //Paul

## LESZAAL 2

(DOJO BOVEN)

### MAANDAG

17.00uur Kids // Joop  
18.00uur Jeugd t/m 16 jaar // B  
19.00uur Kickboksen B+G // J  
20.00uur Boksen // Peter

### DINSDAG

17.00uur Kids // Brian  
18.00uur Jeugd t/m 16 jaar // B

### WOENSDAG

17.00uur Kids // J  
18.00uur Jeugd t/m 16 jaar // J  
19.00uur Kickboksen B+G // J

### DONDERDAG

17.00uur Kids // B  
18.00uur Jeugd t/m 16 jaar // B  
19.00uur x  
20.00uur Boksen // Paul

### VRIJDAG

-

### ZATERDAG

-

## LESZAAL 3

(BALKON functioneel)

### MAANDAG

10.30uur Fit 50+ // Anja

### DINSDAG

10.30uur Pump // Anja

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

### WOENSDAG

10.30uur Fit 50+ // Nadine

### DONDERDAG

19.00uur 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 vanaf 17 jaar**

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](http://WWW.CARDIOFITNESSBEVERWIJK.NL)