

# LESROOSTER vanaf maandag 12 februari'24

(onder voorbehoud van tussentijdse wijzigingen!)

## Leszaal: DOJO

### MAANDAG

17.00uur Kids // Dylan  
18.00uur Jeugd t/m 16 jaar // B  
19.00uur Bokszakles // Brian  
20.00uur Boksen // Peter  
21.00uur Bokszakles // Joop

### DINSDAG

09.30uur Bokszakles // Brian  
  
17.00uur Kids // Brian  
18.00uur Jeugd t/m 16 jaar // B  
19.00uur Bokszakles // Brian  
20.00uur Kickboksen **B+G+W** // Brian

### WOENSDAG

17.00uur Kids // J  
18.00uur Jeugd t/m 16 jaar // J  
19.00uur Bokszakles // Paul  
20.00uur Boksen // paul  
21.00uur Bokszakles // Paul

### DONDERDAG

09:30uur Bokszakles // Paul  
  
17.00uur Kids // B  
18.00uur Jeugd t/m 16 jaar // B  
19.00uur Kickboksen **B+G+W** // B  
20.00uur Bokszakles// B

### VRIJDAG

19.00uur Bokszakles // Brian

### ZATERDAG

10.30uur Bokszakles //Paul  
  
16.00uur Kickboksen selectieteam // brian

## Leszaal: BALKON

### MAANDAG

10.30uur Fit 50+ // Anja  
  
18.00uur Fitboxing // Dylan

### DINSDAG

10.30uur Powerhour 50+ // Paul  
  
18.00uur Fitboxing //Paul  
19.00uur Powerhour // Paul

### WOENSDAG

10.30uur Fit 50+ // Anja

### DONDERDAG

19.00uur Powerhour // Paul  
20.00uur Boksen // Paul

### VRIJDAG

09.30uur Fitboxing // Paul

### ZATERDAG

09.30uur Fitboxing // Paul

## **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.

## **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.

## **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!

## **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 verdedigingssport wordt ingedeeld in 3 verschillende niveaus: beginners, gevorderden en/of wedstrijdsporters. 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  
1948 NN, BEVERWIJK  
0251-218 437

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