

# LESROOSTER vanaf 1 februari 2026

(onder voorbehoud van tussentijdse wijzigingen!)

## Leszaal: DOJO

### MAANDAG

17.00uur Kids // Dylan  
18.00uur Jeugd // yousef  
19.00uur Bokszakles // Brian  
20.00uur Boksen / Peter

### DINSDAG

09.30uur Bokszakles // Brian  
  
17.00uur Kids // Dylan  
18.00uur Jeugd // Dylan  
19.00uur Bokszakles // Brian  
20.00uur Kickboksen sparren// B

### WOENSDAG

17.00uur Kids // Dylan  
18.00uur Jeugd // Dylan  
19.00uur Bokszakles //Paul  
20.00uur Boksen // paul

### DONDERDAG

09:30uur Bokszakles // Paul  
  
17.00uur Kids // Dylan  
18.00uur Jeugd t/m 16 jaar //D  
19.00uur Bokszakles// Brian  
20.00uur Boksen // paul

### VRIJDAG

18.00uur Kickboksen **G+W** /M  
19.00uur Bokszakles // B

### ZATERDAG

10.30uur Bokszakles //Paul

### ZONDAG

10.00uur boksen LADIES ONLY

## Leszaal: BALKON

### MAANDAG

10.30uur Fit 50+ // Paul  
  
18.00uur Fitboxing // Dylan  
19.00uur IJBB 2026  
20.00uur Kickboksen **B+G+W** //B

### DINSDAG

19.00uur Powerhour // Wesley

### WOENSDAG

10.30uur stretch&mobility // Erik  
  
19.00uur IJBB 2026  
20.00uur Kickboksen **G+W** // M

### DONDERDAG

19.00uur Powerhour // Paul  
20.00uur Kickboksen **B+G+W**//B

### VRIJDAG

09.00uur IJBB 2026  
09.30uur Fitboxing // Paul

### ZATERDAG

09.30uur Fitboxing // Paul  
-  
11.30uur stretch&mobility//Carlos

### ZONDAG

--

## Leszaal: HYROX

### MAANDAG

18.30uur HYROX / Sander  
19:30uur HYROX / Sander

### DINSDAG

07.00uur HYROX /Daan  
  
10.30uur 50+ HYROX// Paul

### WOENSDAG

18.30uur HYROX // Bonnie

### DONDERDAG

07.00uur HYROX // priscilla

### VRIJDAG

--

### ZATERDAG

10:30uur HYROX // Suus

### ZONDAG

--

## **STRETCH & MOBILITY**

In deze les werk je aan **mobiliteit, flexibiliteit en stabiliteit**. De workout bestaat uit stretch- en balansoefeningen, eventueel ondersteund met losse gewichten of stretchbanden.

We maken gebruik van een breed scala aan technieken – actief, passief, statisch en dynamisch – waarmee je kracht, mobiliteit en flexibiliteit ontwikkelt die niet alleen in de sport, maar ook in het dagelijks leven van pas komen. Hierdoor verklein je de kans op blessures tijdens het sporten en verbeter je je houding gedurende de dag.

## **POWERHOUR**

Het is een zeer gevarieerde les waarbij het hele lichaam aan het werk wordt gezet met een combinatie van lage en hoge impact intervaloefeningen. Door de grote variatie aan oefeningen voor boven- en onderlichaam is geen enkele Powerhour-les hetzelfde, waardoor elke les weer een verrassing is! Het is een perfecte vorm van krachttraining als je een fit en atletisch lichaam wilt ontwikkelen. Bovendien is het een uitstekend alternatief als je bij HYROX het loopgedeelte niet wilt.

## **HYROX = FITNESS VOOR IEDEREEN**

Het is een powerhour-les met extra focus op cardio, zoals hardlopen, de SkiErg en roeien. HYROX-training combineert kracht, uithoudingsvermogen en functionele bewegingen in één uitdagende workout. Denk aan een mix van hardlopen, roeien, wall balls, sled pushes, burpees en kettlebell-oefeningen. En als kers op de taart: je kunt, als je wilt, meedoen aan nationale én internationale wedstrijden, toegankelijk voor elk niveau. Dus trainen met een doel, of gewoon voor de fun!

## **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 bokstechnieken 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 bokstraptechnieken én aan je conditie.

## **TECH-BOKSZAKLES**

Technische Bokszakles – Word een betere bokser! Focus op jouw techniek, verbeter je stoten en combinaties, en train slim, ook als je herstellende bent van een blessure. Persoonlijke tips, gecontroleerde kracht en maximale precisie. Kom en stoot beter dan ooit!

## **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 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

## **BEGELEIDING// PERSONAL TRAINING**

Heeft u begeleiding en/of weer nieuwe inspiratie nodig? Boek een (personal)trainer!

Onze trainers 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!  
Stuur een e-mail naar [info@cardiofitnessbeverwijk.nl](mailto:info@cardiofitnessbeverwijk.nl)

## **CARDIO FITNESS BEVERWIJK**

PARALLELWEG 128-G, BEVERWIJK

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