

LESROOSTER vanaf 6 juli t/m 16 augustus 2026

(onder voorbehoud van tussentijdse wijzigingen!)

<u>Leszaal: DOJO</u>	<u>Leszaal: BALKON</u>	<u>Leszaal: HYROX</u>
MAANDAG 17.00uur -- 18.00uur -- 19.00uur Boksakles // Brian 20.00uur --	MAANDAG 10.30uur Fit 50+ // Paul 18.00uur Fitboxing // Dylan 19.00uur -- 20.00uur Kickboksen B+G+W //B	MAANDAG 18.30uur HYROX / Sander 19:30uur HYROX / Sander
DINSDAG 09.30uur Boksakles // Brian 17.00uur Kids // Dylan 18.00uur Jeugd // Dylan 19.00uur Boksakles // Brian 20.00uur Kickboksen sparren// B	DINSDAG 19.00uur --	DINSDAG 07.00uur -- 10.30uur 50+ HYROX// Paul
WOENSDAG 17.00uur -- 18.00uur -- 19.00uur Boksakles //Paul 20.00uur Boksen // paul	WOENSDAG 10.30uur stretch&mobility // Erik 20.00uur --	WOENSDAG 18.30uur HYROX//Bonny
DONDERDAG 09:30uur Boksakles // Paul 17.00uur Kids // Dylan 18.00uur Jeugd t/m 16 jaar //D 19.00uur Boksakles// Brian 20.00uur Boksen // paul	DONDERDAG 07.00uur -- 19.00uur Powerhour // Paul 20.00uur Kickboksen B+G+W //B	DONDERDAG 07.00uur --
VRIJDAG 19.00uur Boksakles // B	VRIJDAG 09.30uur --	VRIJDAG --
ZATERDAG 10.30uur Boksakles //Paul	ZATERDAG 09.30uur Fitboxing // Paul 10.30uur -- 11.30uur --	ZATERDAG 10:30uur HYROX // Bonny
ZONDAG 10.00uur --	ZONDAG --	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 boksen en traptechnieken 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 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

CARDIO FITNESS BEVERWIJK

PARALLELWEG 128-G, BEVERWIJK

WWW.CARDIOFITNESSBEVERWIJK.NL