LESROOSTER vanaf maandag 2 november 2026

(onder voorbehoud van tussentijdse wijzigingen!)

Leszaal: DOJO

MAANDAG
17.00uur Kids // Dylan
18.00uur Jeugd // youssef
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 // Dylan
19.00uur Bokszakles// Brian
20.00uur Boksen // paul

VRIJDAG
18.00uur Boksen&Kickboksen
Technieken & sparren G+W //Brian
19.00uur Bokszakles // Brian

ZATERDAG
10.30uur Bokszakles //Paul

ZONDAG
10.00uur boksen LADIES ONLY // paul

Leszaal: BALKON

MAANDAG
10.30uur Fit 50+ // Paul

18.00uur Fitboxing // Dylan
20.00uur Kickboksen **B+G+W** //Brian

DINSDAG
19.00uur Powerhour // Dylan

WOENSDAG
10.30uur stretch&mobility // Erik

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

VRIJDAG
09.30uur Fitboxing // Paul

ZATERDAG
09.30uur Fitboxing // Paul

ZONDAG
--

Leszaal: HYROX

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

DINSDAG
10.30uur 50+ HYROX// Paul

WOENSDAG
18.30uur HYROX // Bonnie

DONDERDAG

VRIJDAG
--

ZATERDAG
10:30uur HYROX // Bonny

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 voorko- men 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 boks- 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 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

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