

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>Individueel</b>							
<b>Cardio Fitness / Five Milon Cirkel / SYNRGY Kinesis</b> (op afspraak)	08.00-22.00 19.00-19.30	08.00-22.00 20.00-20.30	08.00-22.00 10.30-11.00	08.00-22.00 14.00-14.30 18.30-19.00	08.00-20.00	08.30-13.30 11.00-11.30	08.30-13.30
<b>Spierversterkend / Flexibiliteit</b>							
<b>CLUBJOY CORE®</b> zaal 2			19.15-19.45 BUITEN			10.30-11.00	
<b>CLUBJOY YOGA®</b> (body&mind) zaal 1			20.00-21.00		18.30-19.30 BUITEN		
<b>Hatha Yoga</b> (body&mind) zaal 1				20.30-21.30			
<b>Ground Control Pilates</b> zaal 1 *Early Bird	10.30-11.30 BUITEN	20.15-21.15	08.00-08.45* BUITEN	10.00-11.00 BUITEN	10.15-11.15 BUITEN		
<b>CLUBJOY POWER®</b> zaal 2	18.15-19.00 BUITEN	9.00-09.45 BUITEN 19.15-20.15	20.15-21.15	19:15-20:15		09.00-10.00	
<b>Conditioneel</b>							
<b>Zumba®</b> zaal 2	20.45-21.30	18.00-18.45 BUITEN		09:15-10:00	09.15-10.00 BUITEN	11.15-12.00	
<b>Spinning</b> zaal 3	09.00-09.45 18.30-19.15 20.15-21.00	18.30-19.15 19.45-20.30	09.00-09.45 18.15-19.00 BUITEN	19.00-19.45 BUITEN 20.15-21.00	09.00-09.45 17.00-17.45 BUITEN	9.30- 10:15 BUITEN 10.30-11.15 BUITEN	
<b>Step 'n Dance</b> Zaal 2			19:00-20:00 VANAF 29-07				
<b>Conditioneel / Spierversterkend / Coördinatie</b>							
<b>Bodyshape</b> , zaal 2	19.15-20.15 BUITEN	19.00-20.00 BUITEN	10.00-11.00 BUITEN	13.30-14.30			
<b>XCORE®</b> , zaal 2	9.15-10.00 BUITEN 19.45-20.30			20:45-21:30 VANAF 01-08			10.00-10.45
<b>Zumba® BBB</b> , zaal 2		10.30-11.30					
<b>Outdoor</b>							
<b>Nordic Walking</b> (Locatie varieert)				09.00-10.15 Recreatief BUITEN	09.00-10.15 Recreatief BUITEN	10.00-11.15 Sportief BUITEN	
<b>Good Morning Fitness</b>		08:45-09:30 BUITEN 09:30-10:15 BUITEN					
<b>Outside Fitness</b> (Dreijen)					10.30-11.30 BUITEN		
<b>Conditie training</b> (Dreijen)			18:30-19:15 BUITEN				
<b>BOOTCAMP</b> (Dreijen)	19.30-20.30 BUITEN			19.00-20.00 BUITEN			
<b>Senior Vitaal</b>							
<b>Senior Pilates</b> zaal 1	13.30-14.15 BUITEN			11.00-11.45 BUITEN			
<b>Senior SYNRGY</b> Fitnesszaal	10.45-11.30	10.15-11.00	11.00-11.45	09:00-09:45			
<b>Senior Wandelfit</b>	09:30-10:30 BUITEN						

# Activiteitenoverzicht

## Individuele trainingsprogramma's met begeleiding

<b>Milon Cirkel</b>	Slank en fit in slechts 44 minuten! Een leuke, afwisselende en efficiënte circuittraining waarbij kracht en conditie gecombineerd worden op de speciale Milon apparatuur. Resultaat gegarandeerd!
<b>Cardio</b>	Conditietraining met hartslagmeter op fiets, loopband, crosstrainer, step, wave, vario of roeier.
<b>SYNRGY</b>	Functioneel trainen op diverse manieren.
<b>Kinesis</b>	Exclusief bewegen (op afspraak) onder intensieve begeleiding van je personal trainer. De functionele trainingsvormen zijn gericht op het verbeteren van stabiliteit, flexibiliteit en kracht.

## Spierversterkend / Flexibiliteit

<b>CLUBJOY CORE®</b>	CORE® is een efficiënte workout om in slechts 30 minuten op een snelle én verantwoorde manier je kernspieren te trainen. Je buik, billen en rug worden strakker en sterker. Functioneel trainen staat centraal in deze les. Samen trainen, focus op de Core en een hoge intensiteit zorgen voor een snel effect.
<b>CLUBJOY YOGA®</b>	Ervaar de beste bewegingen van Yoga, Tai Chi en Pilates. YOGA® is een training waarmee je werkt aan je lichaam en geest. De oorsprong van YOGA® ligt in het Verre Oosten waar veel mensen Yoga en Tai Chi beoefenen. Deze oude culturen leven naar het begrip balans. Hoe vind je de juiste verhouding tussen inspanning en ontspanning? YOGA® biedt de oplossing.
<b>Hatha Yoga</b>	Hatha Yoga is een inspannende vorm van yoga, waarbij je alle spieren in je lichaam gebruikt! Een Hatha Yoga les bestaat uit 15 verschillende houdingen, ademhalingsoefeningen en meditatie.
<b>Ground Control Pilates</b>	Lichaamshouding, bewegingstechniek, ademhaling en concentratie vormen de ingrediënten van deze body & mind inspanningsvorm voor een sterk, lenig lichaam, platte buik en frisse geest.
<b>CLUBJOY POWER®</b>	Deze supereffectieve krachtworkout is een goed én leuk alternatief voor het trainen op fitnessstoelent. De spierversterkende oefeningen op muziek worden uitgevoerd met barbells (stang met gewichten).

## Conditioneel

<b>Zumba®</b>	Zumba is hot! De vrolijke en swingende muziek werkt aanstekelijk en brengt je vanzelf in beweging.
<b>Spinning</b>	Op motiverende muziek maak je een gevarieerde fietstocht op een indoorfiets met vliegwielen. Tijdens Spinning wordt er gebruik gemaakt van het Activio hartslagmetersysteem. Hierop kun je je hartslag volgen tijdens de les en train je altijd op de juiste intensiteit.
<b>Step 'n Dance</b>	Hou je van een uitdaging en bewegen op lekkere muziek? Dan is deze wervelende steples iets voor jou! De lessen worden systematisch opgebouwd zodat het voor iedereen goed te volgen is. Heb je (nog) geen ervaring met bewegen op muziek? Probeer dan eerst eens Bodyshape uit.

## Conditioneel / Spierversterkend / Coördinatie

<b>Bodyshape</b>	Een leuke mix van bewegen op muziek, stabiliteitstraining, spierversterking en rek- en strekoefeningen voor een betere coördinatie en balans, sterke rug- en buikspieren en meer lenigheid.
<b>XCORE®</b>	In deze les worden kracht en dynamiek gecombineerd met een intensieve training voor de buik-, rug- en schouderpijlen. De XCO® is een rood gekleurde buis gevuld met grit. Het grit beweegt bij elke beweging die je maakt heen en weer. Doordat het grit 'doorschiet' of 'terugslaat', worden niet alleen je spieren maar ook je bindweefsel aangespannen.
<b>Zumba® BBB</b>	Zumba is hot! De vrolijke en swingende muziek werkt aanstekelijk en brengt je vanzelf in beweging. Wil je naast je conditie ook je buik, billen en benen extra trainen? Doe dan mee met Zumba BBB.

## Outdoor

<b>Nordic Walking</b>	Nordic Walking is een dynamische wandelsport met stokken waarbij je het hele lichaam traint. De lessen zijn buiten in de natuur. Om de techniek te leren volg je eerst een beginnerscursus.
<b>Good Morning Fitness</b>	Laagintensieve les waarbij je oefeningen doet gebruikmakend van je eigen lichaam voor je algehele conditie en spierversterking.
<b>Outside Fitness</b>	Deze gevarieerde fitnessworkout voor jong en oud is voor iedereen die liever buiten dan binnen traint, maar Bootcamp te intensief vindt en niet kan of wil hardlopen.
<b>Conditie training</b>	Intensieve les waarbij oefeningen vooral gericht zijn op het verbeteren van het hart-longsysteem.
<b>BOOTCAMP</b>	BOOTCAMP is een full body workout gebaseerd op discipline, doorzettingsvermogen en FUN! De lessen zijn buiten in de natuur. Loopvormen, interval training, krachttraining, spelvormen, behendigheid, snelheid en gezelligheid staan centraal.

## Senior Vitaal

<b>Senior Pilates</b>	Senior Pilates is een rustige les op de mat met balans- en pilatesoefeningen gericht op een juiste lichaamshouding en valpreventie.
<b>Senior SYNRGY</b>	Conditie, kracht, coördinatie en balans zijn de ingrediënten voor een afwisselende Senior SYNRGY Training, waarbij alle spieren in het lichaam op een functionele manier worden getraind. De training bestaat uit een half uur individuele cardio (conditie) training, gevolgd door het gezamenlijke training op de SYNRGY. <b>Op het rooster vind je de aanvangstijden van het gezamenlijke gedeelte.</b>
<b>Senior Wandelfit</b>	Wandelen in de buitenlucht waarbij er aandacht is voor spierversterkende oefeningen voor het gehele lichaam.

## Gezondheidsdiensten (op afspraak)

<b>Massage</b>	Je kunt kiezen uit sport- of ontspanningsmassage, pulsen en Hot Stone massage.
<b>Voedingsadvies</b>	Afvallen of aankomen? Onze voedingsdeskundige stelt een (sport)voedingsadvies voor je samen dat is afgestemd op jouw doelstelling en de energiebehoefte van jouw lichaam. De kosten zijn € 45,-.
<b>Fysiotherapie</b>	Heb je last van een blessure of (chronische) klacht? Maak dan bij de receptie een afspraak met fysiotherapeut Marc Kuster. In de meeste gevallen vergoedt je verzekering de kosten.