



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Individueel							
Cardio Fitness / Five Milon Cirkel / SYNRGY	08.00-22.00	08.00-22.00	08.00-22.00	08.00-22.00	08.00-20.00	08.30-13.30	08.30-13.30
Kinesis (op afspraak)	14.15-14.45 19.00-19.30	19.30-20.00 20.00-20.30	10.30-11.00	13.30-14.00 18.30-19.00		11.00-11.30	
Spierversterkend / Flexibiliteit							
CLUBJOY CORE® zaal 2		20.00-20.30	19.30-20.00 zaal 1	20.00-20.30		10.00-10.30	
CLUBJOY YOGA® (body&mind) zaal 1			20.00-21.00				10.45-11.45 zaal 2
Hatha Yoga (body&mind) zaal 1				20.30-21.30			
Ground Control Pilates zaal 1	10.30-11.30	20.30-21.30	08.00-08.45 Early Bird 18.15-19.15	10.00-11.00	10.00-11.00		
CLUBJOY POWER® zaal 2	18.30-19.30	9.00-10.00 19.00-20.00	20.30-21.30	19.00-20.00		09.00-10.00	
Conditioneel							
Zumba® zaal 2	20.30-21.15	18.00-18.45	18.45-19.30		09.15-10.00	10.30-11.15	
Spinning zaal 3	09.00-09.45 18.30-19.15 20.30-21.15	19.30-20.15 20.30-21.15	09.00-09.45 18.30-19.15	09.00-09.45 19.00-19.45 20.00-20.45	09.00-09.45 17.00-17.45	9.00-9.45 10.00-10.45	09.30-10.15 10.30-11.15
Conditioneel / Spierversterkend / Coördinatie							
Bodyshape , zaal 1	19.30-20.30	19.30-20.30	10.00-11.00	13.30-14.30			
XCORE® , zaal 2	9.00-9.45		9.00-9.45 18.00-18.45	20.30-21.15	17.30-18.15		10.00-10.45
Zumba® BBB , zaal 2		10.30-11.30		09.30-10.30			
Step 'n Dance , zaal 2			19.30-20.30				
KickFit , zaal 2	19.45-20.30	20.30-21.15					
Outdoor							
Nordic Walking					09.00-10.15 recreatief	10.00-11.15 sportief	
Outside Fitness					10.30-11.30		
BOOTCAMP	19.30-20.30 Easy Bootcamp			18.15-19.15 Easy Bootcamp		9.30-10.30	
Senior Vitaal							
Senior Pilates zaal 1	13.30-14.15			11.00-11.45			
Senior SYNRGY Fitnesszaal	10.15-10.45 10.45-11.15	10.30-11.00	11.00-11.30	9.30-10.00 13.00-13.30			
Senior Spinning zaal 3				09.00-09.45			
Senior Nordic Walking buiten					09.00-10.15 recreatief		
Gratis faciliteiten voor leden							
Kinderopvang 0-4 jaar	08.30-11.30	08.30-11.30	08.30-11.30	08.30-11.30	08.30-11.30		
Sauna	10.00-22.00 gemengd	10.00-22.00 gemengd	10.00-22.00 dames	10.00-22.00 gemengd	10.00-19.30 gemengd	09.30-13.00 gemengd	09.30-13.00 gemengd

Activiteitenoverzicht

Individuele trainingsprogramma's met begeleiding

Milon Cirkel	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!
Cardio	Conditietraining met hartslagmeter op fiets, loopband, crosstrainer, step, wave, vario of roeier.
Kinesis	Exclusief bewegen (op afspraak) onder intensieve begeleiding van je personal trainer. De functionele trainingsvormen zijn gericht op het verbeteren van stabiliteit, flexibiliteit en kracht.
SYNRGY	Functioneel trainen op diverse manieren.

Groepslessen

KickFit NIEUW!	KickFit is een leuke en intensieve boksworkout van 45 minuten. Er wordt gebruik gemaakt van staande bokszakken, bokshandschoenen en handpads. Met KickFit verbeter je je conditie, spierkracht en coördinatie. Voor KickFit heb je geen ritmegevoel nodig, er worden geen ingewikkelde pasjes op muziek uitgevoerd.
XCORE®	In deze les worden kracht en dynamiek gecombineerd met een intensieve training voor de buik-, rug- en schouderspieren. 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.
CLUBJOY CORE®	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.
CLUBJOY POWER®	Deze supereffectieve krachtworkout is een goed én leuk alternatief voor het trainen op fitnessstoestellen. De spierversterkende oefeningen op muziek worden uitgevoerd met barbells (stang met gewichten).
CLUBJOY YOGA®	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.
Zumba® en Zumba® BBB	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.
Bodyshape	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.
Hatha Yoga	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.
Ground Control Pilates	Lichaamshouding, bewegingstechniek, ademhaling en concentratie vormen de ingrediënten van deze body & mind inspanningsvorm voor een sterk, lenig lichaam, platte buik en frisse geest.
Step 'n Dance	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.
Spinning	Op motiverende muziek maak je een gevarieerde fietstocht op een indoorfiets met vlieg wiel. 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.
Nordic Walking	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.
BOOTCAMP	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.
Outside Fitness	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.

Senior Vitaal groepslessen

Senior SYNRGY	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. Op het rooster vind je de aanvangstijden van het gezamenlijke gedeelte.
Senior Spinning	Spinning is een groepsles op een indoorfiets met vlieg wiel. Op motiverende muziek maak je samen een fietstocht "op de plaats".
Senior Pilates	Senior Pilates is een rustige les op de mat met balans- en pilatesoefeningen gericht op een juiste lichaamshouding en valpreventie.
Senior Nordic Walking	Recreatieve Nordic Walking is een gezonde en leuke buitenactiviteit voor senioren die in een rustig looptempo willen (leren) Nordic Walken. Het looptempo op vrijdag ligt lager dan op zaterdag. Beginners volgen eerst 10 instructielessen.

Gezondheidsdiensten (op afspraak)

Massage	Je kunt kiezen uit sport- of ontspanningsmassage, pulsen en Hot Stone massage.
Voedingsadvies	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,-.
Fysiotherapie	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.