

**Maandag**

Wanneer	Wat	Waar
09.00 - 09.55	Cycle	Kleine zaal
09.00 - 10.00	Combinatics	Grote zaal
10.00 - 10.15	Total Abs	Kleine zaal
10.00 - 11.00	Balance	Grote zaal
11.00 - 11.15	Foamrolling	Grote zaal
18.00 - 18.30	Insanity	Grote zaal
18.30 - 19.20	XCORE	Grote zaal
18.30 - 19.25	Cycle	Kleine zaal
19.00 - 19.50	Challenge	Fitnesszaal
19.30 - 20.30	Cycle XL	Kleine zaal
19.30 - 20.30	Balance	Grote zaal
20.30 - 21.30	Power	Grote zaal

**Dinsdag**

Wanneer	Wat	Waar
09.00 - 9.50	XCORE	Grote zaal
10.00 - 11.00	Power	Grote zaal
11.00 - 12.10	55+ Circuit	Kleine zaal
17.30 - 18.30	Zumba	Grote zaal
18.30 - 19.30	Power	Grote zaal
18.30 - 19.25	Cycle	Kleine zaal
19.30 - 20.20	Challenge	Fitnesszaal
19.30 - 20.25	Cycle	Kleine zaal
19.30 - 20.30	Yoga	Grote zaal
20.30 - 20.45	Foamrolling	Kleine zaal
20.30 - 21.30	Hi Energy	Grote zaal

**Woensdag**

Wanneer	Wat	Waar
09.00 - 09.50	Challenge	Fitnesszaal
09.00 - 09.55	Cycle	Kleine zaal
09.00 - 10.00	Combinatics	Grote zaal
10.00 - 10.15	Total Abs	Kleine zaal
10.00 - 11.00	Balance	Grote zaal
11.00 - 11.15	Foamrolling	Grote zaal
18.30 - 19.30	Power	Grote zaal
18.30 - 19.25	Cycle	Kleine zaal
19.30 - 20.20	XCORE	Grote zaal
19.30 - 20.30	Cycle XL	Kleine zaal
20.30 - 20.45	Total Abs	Kleine zaal
20.30 - 21.30	Hi Energy	Grote zaal

**Donderdag**

Wanneer	Wat	Waar
09.00 - 10.00	Power	Grote zaal
10.00 - 11.00	Zumba	Grote zaal
13.30 - 14.20	XCORE	Grote zaal
17.45 - 18.00	Total Abs	Kleine zaal
18.00 - 19.00	Yoga	Grote zaal
18.30 - 19.30	Cycle XL	Kleine zaal
19.00 - 19.30	Insanity	Grote zaal
19.30 - 20.30	Power	Grote zaal
19.30 - 20.30	Cycle	Kleine zaal
19.30 - 20.20	Challenge	Fitnesszaal
20.30 - 21.30	Zumba	Grote zaal

**Vrijdag**

Wanneer	Wat	Waar
09.00 - 09.50	Challenge	Fitnesszaal
09.00 - 09.55	Cycle	Kleine zaal
09.00 - 09.50	XCORE	Grote zaal
10.00 - 10.15	Total Abs	Kleine zaal
10.00 - 11.00	Power	Grote zaal
10.15 - 10.30	Foamrolling	Kleine zaal
11.00 - 12.10	55+ Circuit	Kleine zaal
18.15 - 18.30	Total Abs	Kleine zaal
18.30 - 19.25	Cycle	Kleine zaal
19.30 - 20.30	Balance	Grote zaal

**Zaterdag**

Wanneer	Wat	Waar
10.00 - 10.50	Challenge	Fitnesszaal

**Zondag**

Wanneer	Wat	Waar
09.00 - 09.50	XCORE	Grote zaal
09.00 - 10.00	Cycle XL	Kleine zaal
10.00 - 11.00	Power	Grote zaal
11.00 - 12.00	Balance	Grote zaal

# DOELENSCHEMA GROEPSLESSEN

De groepslessen Specialist van Budel en omstreken!	Aantal minuten	Calorie verbruik	Vet verbranden Afvallen	Conditie	Kracht	Vorm benen + billen	Lenigheid	Versterking buik + onderrug	Ontstressen
55+ CIRCUIT	70	466	√√	√	√	√√	√√	√√√	√√
BALANCE	60	285	√		√√		√√√	√√√	√√√
CHALLENGE	45	490	√√√	√√	√√√	√√√	√√	√√√	√
COMBINATICS	60	517	√√√	√√	√	√√	√	√√	√
CYCLE	50	650	√√√	√√√	√	√√√		√	√
CYCLE XL	60	794	√√√	√√√	√	√√√		√	√
FOAMROLLING	15	55	√		√	√	√√√	√√√	√√
HI ENERGY	55	602	√√√	√√√	√√	√√√	√	√√	√√
INSANITY	30	518	√√√	√√√	√√√	√√√	√	√√	√√
POWER	60	512	√√√	√	√√√	√√√		√√√	√
TOTAL ABS	60	55	√		√√		√	√√√	√
XCORE	50	490	√√√	√√	√√	√√	√√	√√√	√
YOGA	60	285	√		√√	√√	√√√	√√√	√√√
ZUMBA	60	536	√√√	√√		√√	√	√√	√√

**Behaal het maximale resultaat door meerdere lessen te volgen!**

Om effectiever en veiliger te trainen, zou je elke week minstens 2 lessen dienen te volgen.

In een week dien je cardio-, kracht-, EN lenigheid te trainen! Door deze goed te combineren haal je het snelste resultaat!

Vraag jouw instructeur om advies welke lessen het beste passen bij jouw doelen en jouw trainingsniveau!