

Maandag

Wanneer	Wat	Waar
8.50 - 09.50	Combinatics	Zaal boven & Online
9.00 - 09.55	Cycle	Spinningzaal
9.00 - 10.00	Yin Yoga	Online
10.00 - 10.15	Total abs	Spinningzaal
10.00 - 11.00	Power	Zaal boven & Online
18.30 - 19.20	XCORE	Zaal boven & Online
18.30 - 19.25	Cycle	Spinningzaal
19.00 - 19.50	Challenge	Fitnesszaal
19.30 - 20.30	Balance	Zaal boven & Online
20.40 - 21.40	Zumba	Zaal boven & Online

Dinsdag

Wanneer	Wat	Waar
9.00 - 09.50	XCORE	Zaal boven & Online
9.00 - 10.00	Yang Yoga Flow	Online
11.00 - 12.15	55+ Circuit	Spinningzaal
18.20 - 19.20	Power	Zaal boven & Online
19.30 - 20.30	Yin Yoga	Zaal boven & Online
19.30 - 20.20	Challenge	Fitnesszaal
19.30 - 20.00	Insanity	Spinningzaal
20.00 - 21.00	Cycle XL	Spinningzaal
20.40 - 21.40	Boxing	Grote zaal

Woensdag

Wanneer	Wat	Waar
8.50 - 09.50	Combinatics	Zaal boven & Online
9.00 - 10.00	Power	Online
9.00 - 09.50	Challenge	Outdoor
9.00 - 09.55	Cycle	Spinningzaal
10.00 - 10.15	Total abs	Spinningzaal
10.00 - 11.00	Balance	Zaal boven & Online
18.30 - 19.25	Cycle	Spinningzaal
18.30 - 19.30	Power	Zaal boven & Online
19.30 - 20.30	Cycle XL	Spinningzaal
19.30 - 20.30	Balance	Online
19.40 - 20.40	Combinatics	Zaal boven & Online
20.40 - 21.30	XCORE	Online

Donderdag

Wanneer	Wat	Waar
9.00 - 10.00	Yin Yoga	Online
9.00 - 10.00	Power	Zaal boven & Online
10.10 - 11.10	Zumba	Zaal boven & Online
13.30 - 14.20	XCORE	Zaal boven & Online
18.30 - 19.30	Yang Yoga Flow	Zaal boven & Online
19.00 - 19.30	Insanity	Spinningzaal
19.30 - 20.20	Challenge	Fitnesszaal
19.40 - 20.35	Cycle	Spinningzaal
19.40 - 20.40	Power	Zaal boven & Online
20.45 - 21.45	Boxing	Zaal boven

Vrijdag

Wanneer	Wat	Waar
8.30 - 09.25	Cycle	Spinningzaal
8.50 - 09.50	Combinatics	Online
8.50 - 09.40	XCORE	Zaal boven & Online
9.00 - 09.50	Challenge	Outdoor
9.30 - 10.25	Cycle	Spinningzaal
9.45 - 10.00	Total abs	Zaal boven
10.00 - 11.00	Balance	Zaal boven & Online
11.00 - 12.15	55+ Circuit	Spinningzaal
18.30 - 19.30	Cycle XL	Spinningzaal

Zaterdag

Wanneer	Wat	Waar
9.00 - 10.00	Combinatics	Online
10.00 - 10.50	Challenge	Outdoor
10.10 - 11.10	Power	Online

Zondag

Wanneer	Wat	Waar
9.00 - 09.50	XCORE	Zaal boven & Online
9.00 - 10.00	Cycle XL	Spinningzaal
10.00 - 11.00	Power	Zaal boven & Online
11.10 - 12.10	Balance	Zaal boven & Online

Toelichting: De online lessen vinden via Zoom plaats. Wanneer deze niet gelijktijdig in de Zaal boven gegeven wordt is dit een Replay les. De Outdoor lessen vinden plaats op ons outdoorterrein, bij slecht weer gaan we naar de fitnesszaal. **Let er bij het reserveren op dat je de juiste variant kiest!**

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	√		√√		√√√	√√√	√√√
BOXING	45	570	√√√	√√	√√	√√	√	√√	√√√
CHALLENGE	45	490	√√√	√√	√√√	√√√	√√	√√√	√
COMBINATICS	60	517	√√√	√√	√	√√	√	√√	√
CYCLE	50	650	√√√	√√√	√	√√√		√	√
CYCLE XL	60	794	√√√	√√√	√	√√√		√	√
FOAMROLLING	15	55	√		√	√	√√√	√√√	√√
INSANITY	30	518	√√√	√√√	√√√	√√√	√	√√	√√
POWER	60	512	√√√	√	√√√	√√√		√√√	√
TOTAL ABS	15	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!