



# LESROOSTER DECEMBER 2024

De leukste sportschool waar je naar toekan

## GROEPSLESZAAL

## SPINNINGZAAL

## FIT BOX

|           |       |                   |           |       |                   |          |       |                    |          |
|-----------|-------|-------------------|-----------|-------|-------------------|----------|-------|--------------------|----------|
| MAANDAG   | 08.30 | BODYPUMP          | SVEN      |       |                   |          | 08.45 | CIRCUITTRAINING    | FABIENNE |
|           | 09.30 | BODYBALANCE       | NICOLLE   |       |                   |          | 09.45 | CIRCUITTRAINING    | FABIENNE |
|           | 10.30 | SENIOREN GYM      | FABIENNE  |       |                   |          |       |                    |          |
|           | 18.30 | BODYPUMP          | MONIQUE   |       |                   |          |       |                    |          |
|           | 19.30 | BODYCOMBAT        | MONIQUE   | 19.30 | SPINNING          | SANDRA   | 19.15 | CIRCUITTRAINING    | ROULATIE |
|           | 20.30 | LES MILLS GRIT    | SANDRA    |       |                   |          |       |                    |          |
| DINSDAG   | 09.00 | AEROBICS          | NICOLLE   | 09.00 | SPINNING 30'      | JEAN     | 08.15 | CIRCUITTRAINING    | FABIENNE |
|           | 09.45 | LES MILLS CORE    | NICOLLE   |       |                   |          | 10.15 | CIRCUITTRAINING    | FABIENNE |
|           |       |                   |           |       |                   |          | 18.30 | CIRCUITTRAINING    | LAURA    |
|           | 19.00 | LES MILLS CORE    | SVEN      |       |                   |          |       |                    |          |
|           | 19.30 | BODYFLEXIBILITY   | SVEN      | 19.30 | SPINNING          | YVES     |       |                    |          |
|           | 20.00 | BODYPUMP          | SVEN      |       |                   |          |       |                    |          |
| WOENSDAG  | 08.00 | LES MILLS GRIT    | SANDRA    |       |                   |          |       |                    |          |
|           | 08.40 | BUIKSPIERKWARTIER | ROULATIE  |       |                   |          |       |                    |          |
|           | 09.00 | ZUMBA             | NICOLLE   | 09.00 | SPINNING          | SANDRA   |       |                    |          |
|           | 10.00 | BODYPUMP          | SANDRA    | 10.00 | SPINNING CLASSICS | JEAN     |       |                    |          |
|           | 11.00 | BODYBALANCE       | NICOLLE   |       | LOW INTENSITY     |          |       |                    |          |
|           | 18.45 | ZUMBA             | RICK      | 19.00 | SPINNING          | DAISY    | 19.00 | CIRCUITTRAINING XL | TIMO     |
|           | 19.30 | BODYBALANCE       | CARLA     |       |                   |          | 19.45 | BUIKSPIERKWARTIER  | TIMO     |
| DONDERDAG |       |                   |           |       |                   |          | 08.45 | CIRCUITTRAINING    | FABIENNE |
|           |       |                   |           |       |                   |          | 10.15 | CIRCUITTRAINING    | FABIENNE |
|           | 18.30 | BODYPUMP          | CHANTALLE |       |                   |          | 19.00 | HIIT POWER         | LOEK     |
|           | 19.30 | LES MILLS CORE    | CHANTALLE | 19.30 | SPINNING          | GEORGE   |       |                    |          |
|           | 20.00 | BODYBALANCE       | SVEN      |       |                   |          |       |                    |          |
| VRIJDAG   | 08.15 | LES MILLS CORE    | NICOLLE   |       |                   |          |       |                    |          |
|           | 09.00 | ZUMBA             | NICOLLE   | 09.00 | SPINNING          | ROULATIE |       |                    |          |
|           | 10.00 | BODYBALANCE       | NICOLLE   |       |                   |          |       |                    |          |
|           | 11.00 | SENIOREN GYM      | FABIENNE  |       |                   |          |       |                    |          |
| ZAT       | 09.00 | LES MILLS GRIT    | VIRTUEEL  |       |                   |          | 09.30 | CIRCUITTRAINING XL | ROULATIE |
| ZONDAG    |       |                   |           | 09.00 | SPINNING          | SANDRA   |       |                    |          |
|           | 10.00 | BODYPUMP          | ROULATIE  | 10.00 | SPINNING          | YVES     |       |                    |          |
|           | 11.00 | BODYBALANCE       | SVEN      |       |                   |          |       |                    |          |

ELKE LES IN DIT ROOSTER KAN GEANNULEERD WORDEN WANNEER ER MINDER DAN 5 DEELNEMERS ZIJN AANGEMELD. SCHRIJF JE DAAROM OP TIJD IN!

CONTROLEER DE CLUBDRIVE APP VOOR HET MEEST ACTUELE LESROOSTER.



SPORT CENTER  
VAN DER VALK

# LES MILLS

GROEPSLESSEN OP WERELDNIVEAU!

MET ELK KWARTAAL NIEUWE CHOREO EN MUZIEK!



## BodyBalance

Geniet van bewegingen uit yoga, tai chi en pilates. BODYBALANCE™ zorgt voor een gezond lichaam en een gezonde geest.



## BodyCombat

BODYCOMBAT™ is een toffe high-energy workout, geïnspireerd op oosterse vechtsporten met bewegingen uit karate, taekwondo, kung fu, kickboxing en tai chi.



## BodyPump

BODYPUMP™ is de originele barbell les die je hele lichaam versterkt.



## BodyFlexibility

Leniger & flexibeler worden maar geen zin in een 60 minuten les? Kom onder leiding van een instructeur 30 minuten werken aan je flexibiliteit.



## Les Mills Core

De 30 minuten durende les voor een sterker lichaam! Krijg een slanke taille, stevigere heupen, billen en onderrug.



## Les Mills Grit Strength

LES MILLS GRIT™ Strength is een high-intensity interval training van 30 minuten.

## FREESTYLE



## Aerobics

Een afwisselende en krachtige workout waarbij je het maximale uit jezelf haalt. Je werkt actief aan je conditie en vetverbranding.



## Buikspierkwartier

Een 15 minuten training voor de buikspieren, uitgevoerd in teamverband onder professionele begeleiding van een fitnessinstructeur.



## Circuittraining

In circuitvorm oefen je op het verbeteren van je lichaamshouding, spierkracht en spieruithoudingsvermogen.



## Circuittraining XL

Dit is de intensievere variant van de normale Circuittraining. In deze 45 minuten les wordt je nog meer tot het uiterste gedreven.



## HIIT Power

Een 45 minuten les waarin je zeer intensieve kracht-inspanningen afwisselt met cardio gevolgd met pauzes van enkele seconden.

## SPECIAL



## Senioren Gym

Bij deze les ligt de focus op oefeningen doen die de spierkracht op peil houden, de centrale spieren versterken voor een sterk evenwicht, en de gewrichten soepel houden.



## Spinning

Iedere instructeur bepaald zijn eigen indoor cycling les! Gewoon lekker zweeten en calorieën verbranden op energieke muziek!



## Kerstspelen

16/12/2024-22/12/2024

Gedurende deze week kun je als sportfanaat punten verdienen door mee te doen aan zo veel mogelijk lessen, specials en week extra's. De persoon die op het einde van de week de meeste punten heeft, wint een leuke prijs. Houd de socials en TV schermen in de gaten.



## Spinning Classics

In deze les daag je jezelf uit op je eigen niveau. Het zorgt voor een verbeterde conditie, een grotere longinhoud en een sterker hart.



## Zumba

De perfecte combinatie van fitness en plezier, waarbij je danst op ritmes geïnspireerd op Latijns-Amerikaanse muziek. Deze intervaltraining zorgt dat je conditie verbetert en calorieën worden verbrand. Elke les voelt als een feestje en is geschikt voor iedereen, ongeacht ervaring.



maandag t/m donderdag – 07.00-22.00 uur / vrijdag – 07.00-21.00 uur / zaterdag & zondag – 08.00-13.00 uur



046-4269039



www.vandervalksportcenter.nl



sportcenter@stein.valk.com



Clubdrive / van der valk sport center