



SPORT CENTER
VAN DER VALK

LESROOSTER JANUARI 2025

De leukste sportschool waar je naar toekan!

GROEPSLESZAAL

SPINNINGZAAL

FIT BOX

Dag	Tijd	Activiteit	Trainer	Tijd	Activiteit	Trainer	Tijd	Activiteit	Trainer
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
						NEW 20.00	HIIT POWER* (PER 20/01/2025)	LOEK	
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						
	11.00	BODYBALANCE	NICOLLE	10.00	SPINNING CLASSICS LOW INTENSITY	JEAN			
	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						
						NEW 19.00	TOTALBODY*	TIMO	
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						

* Dit is voor een bepaalde tijd een try-out les. Wanneer de les succesvol is na deze periode, blijft het op het lesrooster.

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.

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.



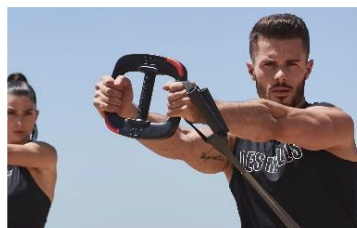
BodyPump

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.



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!



TotalBody

In deze 30 minuten komen core en flexibility oefeningen samen waarmee je het hele lichaam aanspreekt. De oefeningen worden na elke 6 weken vernieuwd.



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 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



sportcenter@stein.valk.com



www.vandervalksportcenter.nl



Clubdrive / van der valk sport center