

MARATHON DYNAMIC CYCLING (SPINNING)



WANNEER: 03 april 2011
TIJDEN: 09.00-13.00 uur
14.00-18.00 uur

Opbrengst is voor KiKa

- één persoon 4 uur minimaal € 100
- 2 personen* 2 uur minimaal € 60 p/p
- 4 personen* 1 uur minimaal € 35 p/p

*(Fietsteams zelf samenstellen)





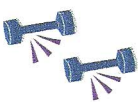
Deel nemers krijgen een luxe behandeling:

T-shirt en Goodiebag met inhoud

Tijdens de marathon: ljs, hapjes, drinken



Openingstijden en rooster (januari 2011)

MAANDAG	Activiteit	Tijd	KickFun
Ochtend	PerfectPilates	09.15-10.15 uur	High-impact workout met technieken uit de boksen en karatesport.
Middag/avond	Step/BBBB PerfectPilates Step Aerobics DynamicCycling/Spinning DynamicCycling/Spinning	18.30-19.30 uur 19.30-20.30 uur 20.30-21.30 uur 19.30-20.20 uur 20.30-21.55 uur*	Vergroot uw zelfvertrouwen en volg deze spetterende workout and have some fun. JeugdFit Gevarieerd Fitnessen onder begeleiding van een instructor. <16 jaar
			
DINSDAG			BodyShape
Ochtend	Bodyshape	09.00 - 10.00 uur	Spierverstevigende oefeningen, afgewisseld met high- en lowimpact Aerobicsoefeningen.
Middag/avond	Bodyshape Zumba/Latin BodyPower DynamicCycling/Spinning DynamicCycling/Spinning	10.00 - 11.00 uur 19.00 - 20.00 uur 20.00 - 20.50 uur 19.00 - 19.50 uur 20.00 - 20.50 uur	Leuke workout waarbij het hele lichaam wordt getraind en die voor een ieder toegankelijk is. BodyPower Lowimpact spierverstevigende workout met gewichten. Alle spiergroepen worden bij deze les getraind. ZumbaLatin
			
WOENSDAG			Swingende workout met Fun met opzweepende muziek.
Ochtend	BBBB	09.15-10.15 uur	Stilstaan is niet mogelijk!
Middag/avond	DynamicCycling/Spinning DynamicCycling/Spinning BodyPower Zumba/Latin	10.30-11.20 uur 18.30-19.30 uur 19.30-20.20 uur 20.30-21.30 uur	BBBB/Step Bij deze workout wordt ook de Step gebruikt. Lowimpact Aerobicsoefeningen waarbij de specifieke spieren van de borst/billen/buik/benen worden getraind.
DONDERDAG			TotalBodyWorkOut
Ochtend	DynamicCycling/Spinning	09.15-10.15 uur	Low- highimpact Exercises. Afwisseling met spierverstevigende en cardiovasculaire oefeningen. Zeer gevarieerde workout.
Middag/avond	Combi met BoSu JeugdFit KickFun BoSu PerfectPilates DynamicCycling/Spinning DynamicCycling/Spinning	18.00-19.00 uur 19.00-20.00 uur 20.00-21.00 uur 19.00-19.50 uur* 20.00-20.50 uur	StepAerobics High/Low workout met gebruik van de beroemde Reebokstep. BoSu -Perfect Pilates
			
VRIJDAG			Train uw kern- en rompspieren
Ochtend	BodyShape	09.15 - 10.15 uur	Nog energy over? Volg deze workout.
Middag/avond	JeugdFit DynamicCycling/Spinning	18.00 - 19.00 uur 19.00 - 19.50 uur	Gevarieerde les met combinatieoefeningen op de BoSu.
ZATERDAG			DynamicCycling/Spinning
	TotalBodyWorkout DynamicCycling/Spinning	09.30 - 10.30 uur 10.30 - 11.20 uur	Een groepsworkout op een fiets, waarbij het wielrennen, mountainbiken & crosscountry wordt gesimuleerd.
ZONDAG			Conditie opbouwen, vet verbranden, caloriekiller.
	DynamicCycling/Spinning	10.30-11.30 uur*	Dit alles met opzweepende muziek en een grote funfactor. Jeugd JeugdFitness. Onder professionele begeleiding.
Fitness & CardioFitness (16 jaar en ouder)			
ma tm vrij	07.00 - 22.00 uur		Medical Fitness: revalidatie/ fysiofitness op afspraak.
za en zo	09.00 - 14.00 uur		Personal training and workout: idem.
			Virtual Spinning: buiten lesuren op aanvraag
			Opmerkingen
			Tijdens vakanties/feestdagen wordt met een aangepast rooster gewerkt.
			Groepslessen gaan door bij een minimaal aantal van 6 personen
			* seizoen periode 6 maanden: 1 oktober -1 april