

Zaal 1	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-10.00	Total Body Workout	Total Body Workout	Body Shape	<b>XCORE<sup>XX</sup>co</b>	Body Shape		<b>XCORE<sup>XX</sup>co</b>
10.00-11.00	 YOGA	 YOGA	 POWER	55+ fit	Pilates	Tai-bo	Body Shape
11.00-12.00			 ZUMBA Gold				 ZUMBA
18.30-19.30	 POWER		Total Body Workout	<b>XCORE<sup>XX</sup>co</b>			
19.00-20.00		Body Shape			<b>XCORE<sup>XX</sup>co</b>		
19.30-20.30	Step		 POWER	 POWER			
20.00-21.00		<b>XCORE<sup>XX</sup>co</b>					
20.30-21.30	 ZUMBA		Tai-bo	 YOGA			

Zaal 3	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
08.00-09.00			 YOGA				
09.00-10.00	Pilates	55+ fit	Pilates	Relaxercise	 ZUMBA Gold		
10.00-11.00					55+ fitness		
10.30-11.30							
19.00-20.00				Pilates			
19.30-20.30	BBBody Shape	Tai-bo	 ZUMBA				
20.30-21.15	Pilates						

De Spinning lessen zijn te boeken vanaf 16 uur voor aanvang van de les. Dit kan bij Harks of via [www.stagesflight.com](http://www.stagesflight.com)

Spinning zaal	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-09.55			Spinning		Spinning	Spinning	
10.00-10.55	Spinning			Spinning			
11.00-11.55							Spinning
<b>GEDURENDE DE HELE DAG KAN ER GEBRUIK GEMAAKT WORDEN VAN SOLO SPINNING!</b>							
18:00-18:55							
18.30-19.25	Spinning	Spinning					
19.00-19.55							
19.30-20.25	Spinning		Spinning				
20.00-20.55				Spinning			
20:30-21:25	Spinning						

Fitness	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10.00-11.00		55+ fitness	55+ fitness				
16.00-18.00							
17.00-18.00	Kidsfit 7 t/m 11 jaar			Kidsfit 7 t/m 11 jaar			

### • **BBBody Shape**

Een workout waarbij de nadruk gelegd wordt op de spierconditie en versteviging van buik, billen en benen.

### • **Body Shape**

Jouw Body komt in Shape door je spieren intensief te trainen. Een gevarieerde workout met als resultaat: een strakker figuur en een fit gevoel! Een zeer geschikte les voor beginners.

### • **Jeugdfitness**

Een leuke gevarieerde training voor jongeren waarin ze, onder professionele begeleiding, zinvol en op een verantwoorde wijze omgaan met kracht-, lenigheids- en conditietraining. Voor de leeftijdscategorie 12 tot 15 jaar.

### • **Kids Fit**

Een gevarieerde les van 30 min. fitness en 30 min. spelvorm. Een geschikte les voor de jongeren om spelinzicht en motoriek te verbeteren. Onder professionele begeleiding zal er op een speelse manier hard gewerkt worden om ook de conditie aan bod te laten komen. Voor de leeftijdscategorie 7 t/m 11 jaar.

### • **Pilates**

Een oefenmethode voor het hele lichaam. Met de nadruk op correcte ademhaling en de juiste balans tussen kracht en souplesse, gebruikt Pilates de buik, de onder- en de bilspieren als centrum van kracht, waardoor de rest van het lichaam vrij kan bewegen. Geschikt voor alle niveaus

### • **POWER**

ClubJoy Power® is een zeer effectieve groepstraining waarbij je gebruik maakt van een halter met gewichten. De zwaarte van de gewichten wordt aangepast aan jouw wensen. ClubJoy Power® is ideaal als je wilt werken aan je hele lichaam. Je voelt je fitter en krijgt meer energie & kracht.

### • **Relaxercise**

Relaxercise is laagdrempelig en *down to earth*. Ontladen en opladen, dat is de essentie van Relaxercise. Een combinatie van verschillende Mind&Body technieken neemt je mee naar een ultieme ontspanning. Neem zelf een kussentje mee en draag je kleding in verschillende laagjes.

### • **Spinning**

Een intensieve workout met de Stages fietsen. Je vermogen wordt gemeten met deze fietsen waardoor de lessen toegankelijk zijn voor iedereen, omdat je op je eigen niveau kan fietsen! Je kan elke les je fiets 16 uur van tevoren reserveren via de Stages App. Een perfecte training voor conditie en vetverbranding.

### • **Step**

Een dynamische workout, waar je met een stepchoreografie aan je conditie werkt. Met een "vette beat" ga je elke keer weer uit je dak!

### • **Total Body Workout**

Intensieve, gevarieerde workout waarbij de nadruk gelegd wordt op de conditie en spierversteviging.

### • **Tai-Bo**

Zeer intensieve High Impact Aerobics waarin allerlei trap- en stoottechnieken worden gebruikt. Een les vol energie en dus erg goed voor je conditie. (basisconditie geadviseerd)

### • **XCORE**

Een buitengewoon intensieve training waarbij kracht en conditie worden gecombineerd. XCORE staat voor Extreme Coretraining. Ongekend en ongeëvenaard op fitnessgebied. Een totaal nieuwe benadering voor het verhogen van jouw sportprestatie!

### • **Yoga**

Yoga is een training waarmee je werkt aan je lichaam en geest. Fitheid is veel meer dan fysiek sterk zijn, ook je geest moet in conditie zijn. De oorsprong van Yoga ligt in het Verre Oosten waar veel mensen Yoga en Tai Chi beoefenen. Deze oude culturen leven naar het begrip balans. Hoe vind je de juiste verhouding tussen inspanning en ontspanning? Yoga bij Sportcentrum Harks biedt de oplossing.

### • **Zumba**

Beleef de danssensatie van nu! Een combinatie van Aerobic en Latin Dance waar je werkt aan je conditie en vetverbranding. Tijdens de leuke en intensieve bewegingen verstevig je ook optimaal je spieren. Op swingende muziek zal je elke les weer als een feest ervaren. Voor de 55+ers is er Zumba Gold.

### • **55+Fit**

Een bewegingsles waarin wordt gewerkt aan spierversterking en verbetering van de houding doormiddel van bewegen met diverse materialen op muziek. Een leuke groepsles voor de wat ouderen onder ons. Deze les is ook geschikt voor mensen met klachten op lichamelijk gebied.

### • **55+Fitness**

Een gevarieerde bewegingsles voor de wat ouderen onder ons. Een combinatie van Cardio en Fitness. Kortom, alle spieren komen aan bod... ook de kaakspieren!

### • **FUNctional**

Een unieke training op gebied van fitness. Het is een training van een half uur waar je alle doelstellingen mee kan behalen. Met gebruik van de FUNctional doe je functionele oefeningen voor kracht, conditie en uithoudingsvermogen. Deze "High Intensity Training" zorgt ervoor dat je het hele lichaam in korte tijd kan prikkelen. De les is toegankelijk voor iedereen, want elke oefening kan je op elk niveau uitvoeren.

## **FUNCTIONAL** Trainingen

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zondag
					10.00 - 10.30
19.30 - 20.00			19.30 - 20.00		

- Deelnemers dienen vooraf een deelname pasje te halen bij de balie.
- Deelnemers dienen zelf voor een goede warming-up te zorgen.
- De FUNctional zaal is tijdens de trainingen alleen toegankelijk voor de deelnemers.