

GROEPSLESSEN NOORDWIJK

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:00-10:00	Full Body Circuit	B.B.B.	Full Body Circuit	B.B.B.	Full Body Circuit		
10:00-11:00	Virtual Spinning		Virtual Spinning		Virtual Spinning	CrossFit WOD	B.B.B.
19:00-20:00	Boxing		Boxing	CrossFit WOD	Boxing		



GROEPSLESSEN NOORDWIJK

FULL BODY CIRCUIT

Tijdens de Full Body Circuit wordt er in groepsverband 60 minuten gewerkt aan het versterken van het hele lichaam. De les wordt begeleid door een ervaren instructeur. De les is uitdagend maar toegankelijk voor iedereen.

B.B.B.

De B.B.B. les is een groepsles waarbij de focus ligt op het versterken van de buik, bil- en beenspieren. De les duurt 60 minuten en wordt begeleid door één van onze enthousiaste instructeurs die de oefeningen uitlegt.

BOXING

Boxing is een high-intensity intervalboksstraining die je coördinatie, behendigheid, balans en uithoudingsvermogen test. Je werkt met stootzakken en doet diverse conditioefeningen. Ideaal voor wie op een leuke en uitdagende manier het beste alles uit zichzelf willen halen.

VIRTUAL SPINNING

Tijdens Virtual Spinning ga je 45 minuten aan de slag op een spinfiets. Samen met andere leden fiets je door de adembenemende Zwitserse bergen of door een zonnig Mediterraan natuurgebied in Zuid-Italië. Deze les is ideaal voor iedereen die zijn conditie wil verbeteren of snel calorieën wil verbranden.

CROSSFIT WOD

CrossFit WOD (Workout of the Day) is een korte, intensieve en uitdagende training van zo'n 30-45 minuten die elke dag anders is. Het combineert verschillende oefeningen die in een snel tempo binnen een bepaalde tijd worden uitgevoerd. Het doel van de les is om zowel aan de conditie en kracht te werken.

