

Groepslesrooster

Maandag				Dinsdag				Woensdag				Openingstijden Fitness	
Tijd	Zaal 1	Zaal 2	Fiets zaal	Tijd	Zaal 1	Zaal 2	Fiets zaal	Tijd	Zaal 1	Zaal 2	Fiets zaal	Ma t/m vrij	08:00—22:00
09:00	Body Pump			09:15	Body Pump			09:00			Pump Cycle	Zat + Zon	09:00—15:00
10:00	Sport Vitaal	Body Balance		19:00		Body Balance		10:00	Sport Vitaal	Body Balance		Sport Kerschoten	
18:45	Body Pump	Sh'bam		20:00	Body Pump	Savate	Sport Cycle	17:00	Sport Steps			Musschenbroekstraat 25 7316 JD Apeldoorn	
19:00			Sport Cycle					18:00	Sport Steps			☎	055-578 50 84
19:45	Kick-fit	Body Attack						19:00	Body Pump	Sh'bam	Sport Cycle	@	info@sportkerschoten.nl
20:00			Sport Cycle					20:00		Body Balance	Sport Cycle	🌐	www.sportkerschoten.nl
20:45		Hatha yoga											



Donderdag				Vrijdag				Zaterdag				Zondag			
Tijd	Zaal 1	Zaal 2	Fiets zaal	Tijd	Zaal 1	Zaal 2	Fiets zaal	Tijd	Zaal 1	Zaal 2	Fiets zaal	Tijd	Zaal 1	Zaal 2	Fiets zaal
08:30		Pilates gevorderd		09:30	Body Pump	Body Balance	Sport Cycle	09:00	Sport Steps	Pilates		09:00	Body Pump		
09:30		Pilates beginners		10:30	Sport Vitaal			10:00	Body Attack	Pilates	Sport Cycle	10:00		Body Balance	RPM of Cycle
19:00		Power Yoga		20:00	Savate			10:30	RUN (outdoor)						
20:00	Body Attack		RPM												

Bel voor een vrijblijvende proefles
055-578 50 84

Zie achterzijde voor het circuit rooster

CIRCUIT **CORE**

De groepslessen van Sport Kerschoten	
Body Attack	Intensieve groep workout, waarbij er op hoog tempo oefeningen met een hoge intensiteit worden uitgevoerd.
Body Balance	Body en mind les geïnspireerd op pilates, yoga en tai-chi.
Body Pump	Full body workout op muziek waarbij gebruik wordt gemaakt van lichte gewichten.
Hatha yoga	Yoga les bestaande uit lichaamsoefeningen en ademhalings-technieken met beheersing over lichaam en geest
Kick fit	Total body workout d.m.v. kickboks technieken gecombineerd met conditie training.
Pump Cycle	Split workout: 30 minuten pump, 30 minuten sport cycle
Pilates	body & mind, les waar spieroefeningen, lenigheid en evenwicht de sleutelwoorden zijn
Power Yoga	Krachtige en dynamische yoga oefeningen met vloeiende overgangen.
Revalidatie groep	Low impact persoonsgerichte les bedoeld voor de minder mobiele mensen die toch in groepsverband willen sporten.
RPM	Lesmills indoor fietsles op opzwepende muziek
RUN	Looptraining voor afstanden 5-10 km. Afgesloten met oefeningen in de fitness zaal

De groepslessen van Sport Kerschoten	
Savate	Mengvorm van taekwondo, karate en het Engelse boksen gericht op techniek en souplesse.
Sh'bam	Dansles met eenvoudige en leuke dance moves! Elke les is fun, uniek en afwisselend.
Sport Cycle	Intensieve indoor freestyle fietsles op opzwepende muziek.
Sport Steps	Fitness workout met behulp van een bankje (step). Deze training is zowel gericht op corrigeren van het figuur als conditieverbetering.
Sport Vitaal	55+ les gericht op conditie, kracht, houding, balans en coördinatie.

Circuit training

Tijd	Maandag	Tijd	Dinsdag	Tijd	Woensdag	Tijd	Donderdag	Tijd	Zaterdag
09:00	CIRCUIT	19:00	CIRCUIT	09:00	CIRCUIT	19:00	KICK FIT	09:00	CIRCUIT
09:30	CORE	19:30	CORE	09:30	CORE	20:00	CIRCUIT	09:30	CORE
19:00	CIRCUIT			20:00	CIRCUIT	20:30	CORE		
19:30	CORE			20:30	CORE				

Circuit trainingen

CIRCUIT	30 min workout waar beleving, passie en plezier centraal staat
CORE	20 min workout gericht op de core spieren.