

Groepslesrooster juli

Maandag			
Plek/ Tijd	Indoor Zaal 1	Outdoor	Outdoor spinning
09:00		Body Pump	
10:15	Sport Vitaal*	Body Balance	
18:45	Sh'bam		
19:00			Sport Cycle
19:30		Body Attack	
20:45	Hatha yoga		

* telefonisch opgeven bij Rica

Dinsdag			
Plek/ Tijd	Indoor Zaal 1	Outdoor	Outdoor spinning
09:00		Body Pump	
19:00	Body Balance	Bootcamp	
20:15	Savate	Body Pump	

Woensdag			
Plek/ Tijd	Indoor Zaal 1	Outdoor	Outdoor spinning
09:00		Bootcamp	Pump Cycle
10:15	Sport Vitaal*	Body Balance	
17:00		Sport Steps	
18:00		Sport Steps	
19:00	Sh'bam	Body Pump	Sport Cycle
20:15	Body Balance	Bootcamp	

* telefonisch opgeven bij Rica

Donderdag			
Plek/ Tijd	Indoor Zaal 1	Outdoor	Outdoor spinning
09:00	Pilates		
19:00	Power Yoga		
20:15		Bootcamp	RPM

Vrijdag			
Plek/ Tijd	Indoor Zaal 1	Outdoor	Outdoor spinning
09:00		Body Pump	Sport Cycle
10:15	Sport Vitaal	Body Balance	
20:00	Savate		

Zaterdag			
Plek/ Tijd	Indoor Zaal 1	Outdoor	Outdoor spinning
09:00	Pilates	Sport Steps	
10:15		Body Attack	Sport Cycle

Zondag			
Tijd	Indoor Zaal 1	Outdoor	Outdoor spinning
10:30		RUN	
11:30	Body Balance		

Openingstijden Fitness	
Ma t/m vrij	08:00—22:00
Zat + Zon	08:00—12:30

Sport Kerschoten	
Musschenbroekstraat 25 7316 JD Apeldoorn	
☎	055-578 50 84
@	info@sportkerschoten.nl
🌐	www.sportkerschoten.nl

Bel voor een
vrijblijvende
proefles
055-578 50 84

Zie achterzijde voor
het reglement

De groepsleszalen van Sport Kerschoten voldoen aan de gestelde eisen vanuit het RIVM omtrent ventilatie en het naleven van de 1,5 meter afstand maatregel. Zo zijn er in de zalen vakken gemaakt om de 1.5 meter te kunnen waarborgen en vind er ventilatie plaats zonder recirculatie.

Voor de outdoorlessen is er bij slecht weer een uitwijkmogelijkheid naar binnen. Dit betekent dat er een beperkt aantal plekken beschikbaar is. Wanneer een outdoor les volgeboekt is kun je je opgeven voor de wachtlijst. Bij goed weer kunnen mensen op de wachtlijst meedoen aan de outdoor les. Bij uitwijking naar binnen is er alleen plek voor de gereserveerde plekken. Uitwijken naar binnen geldt niet voor de Body Attack, Bootcamp & Sport Cycle lessen. Deze lessen blijven we buiten geven.

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
Pilates	body & mind, les waar spieroefeningen, lenigheid en evenwicht de sleutelwoorden zijn
Power Yoga	Krachtige en dynamische yoga oefeningen met vloeiende overgangen.
Pump Cycle	Split workout: 30 minuten pump, 30 minuten sport cycle
RPM	Lesmills indoor fietsles op opzweepende muziek
RUN	Looptraining voor afstanden 5-10 km. Afgesloten met oefeningen in de fitness zaal
Sh'bam	Dansles met eenvoudige en leuke dance moves! Elke les is fun, uniek en afwisselend.
Sport Cycle	Intensieve indoor freestyle fietsles op opzweepende 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	60+ les gericht op conditie, kracht, houding, balans en coördinatie.

PROTOCOL COVID-19

VEILIG & VERANTWOORD SPORTEN

Als we ons samen aan deze voorzorgsmaatregelen houden, kan iedereen bij ons veilig en verantwoord sporten en kunnen wij u veilig begeleiden. Samen letten we op onze gezondheid.

 <p>Bij binnenkomst in het centrum bent u verplicht om gebruik te maken van de desinfecterende gel/zeep.</p>	 <p>Houd minimaal 1,5 meter afstand tot andere sporters en onze medewerkers.</p>	 <p>Maak tijdens het sporten gebruik van uw eigen (schone) handdoek.</p>
 <p>Fysiek contact is te allen tijde verboden.</p>	 <p>U kunt alleen bij ons terecht binnen het door u gereserveerde tijdsblok.</p>	 <p>Houd ook bij het betreden en verlaten van onze club voldoende afstand tot andere sporters.</p>
 <p>Reinig en desinfecteer de apparatuur voordat u aan de oefening begint en wanneer u stopt.</p>	 <p>Betalingen zijn alleen mogelijk via pintransactie of automatische incasso.</p>	 <p>Volg de instructies van onze professionals te allen tijde op!</p>

BEDANKT VOOR UW BEGRIP EN MEDEWERKING!