

Groepslesrooster

Maandag			
Plek/ Tijd	Indoor Zaal 1	Outdoor	Outdoor spinning
09:00		Body Pump	
10:15	Body Balance	Sport Vitaal*	
18:45	Sport dance	Body* Pump	
19:00			Sport Cycle
19:15		Body Attack	
20:45	Yoga		

* indoor zaal 2

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	Body Balance	Sport Vitaal*	
17:00		Sport Steps	
18:00		Sport Steps	
19:00	Sport dance	Body Pump	Sport Cycle
20:15	Body Balance		

* telefonisch opgeven bij Rica, les wordt binnen(zaal 2) gegeven

Openingstijden Fitness	
Ma t/m vrij	08:00—22:00
Zat + Zon	08:00—14:00

Sport Kerschoten

Musschenbroekstraat 25
7316 JD
Apeldoorn

☎ 055-578 50 84

@ info@sportkerschoten.nl

🌐 www.sportkerschoten.nl

Donderdag			
Plek/ Tijd	Indoor Zaal 1	Outdoor	Outdoor spinning
09:00	Pilates		
19:00		Bootcamp	
19:30		Body Attack	
20:15			Sport Cycle
20:30	Yoga		

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

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

Zondag			
Tijd	Indoor Zaal 1	Outdoor	Outdoor spinning
09:30	Body Balance		
10:30		RUN	
10:45	Body Balance		

Bel voor een
vrijblijvende
proefles
055-578 50 84

Zie achterzijde voor
het reglement

Circuit training

Tijd	Maandag	Tijd	Woensdag
19:00	CIRCUIT	20:00	CIRCUIT
19:30	CORE	20:30	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
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
Sport dance	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.

VOORZORGSMAATREGELEN CORONAVIRUS

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.



Bij binnenkomst in het centrum bent u verplicht om gebruik te maken van de desinfecterende gel/zeep.



Houd minimaal 1,5 meter afstand met andere sporters en met onze professionals.



Maak gebruik van uw handdoek tijdens het sporten.



Fysiek contact is te allen tijde verboden.



U kunt alleen bij ons terecht binnen het door u gereserveerde tijdstip.



Houd ook bij het betreden en verlaten van onze club voldoende afstand tot andere sporters.



Reinig en desinfecteer de apparatuur voordat u aan de oefening begint en wanneer u stopt.



Betalingen zijn alleen mogelijk via een pintransactie of automatische incasso.



Volg de instructies van onze professionals te allen tijde op.

Dank voor uw begrip en medewerking!



nlactief.nl

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.