

Zomer rooster 2017 10-7 tot 20-8

Maandag			
Tijd	Zaal 1	Zaal 2	Fiets zaal
09:00	Club Power		
10:00	Sport Vitaal	Body Balance	
19:00			Sport Cycle
19:45	Zumba	Body Attack	
20:45		Power Yoga	

Dinsdag			
Tijd	Zaal 1	Zaal 2	Fiets zaal
09:00	Club Power		
19:00		Body Balance	
20:00	Club Power	Savate*	

* Savate vervalt tussen 11-7 tot 31-7

Woensdag			
Tijd	Zaal 1	Zaal 2	Fiets zaal
09:00			Power Cycle*
10:00	Sport Vitaal		
17:00	Sport Steps		
18:00	Sport Steps		
19:00	BBB		Sport Cycle
20:00		Body Balance	

* power cycle vervalt tussen 17-7 en 4-8



SportKerschoten
Fitness | Tennis | Groepslessen | Squash

Donderdag			
Tijd	Zaal 1	Zaal 2	Fiets zaal
09:00		Pilates	
19:00		Power Yoga	
20:00		Body Attack	

Vrijdag			
Tijd	Zaal 1	Zaal 2	Fiets zaal
09:30	Club Power		Sport Cycle
10:30	Sport Vitaal		
20:00	Savate*		

* Savate vervalt tussen 11-7 tot 31-7

Zaterdag			
Tijd	Zaal 1	Zaal 2	Fiets zaal
09:00	Sport Steps	Pilates	
10:00		Body Attack	Sport Cycle

Zondag			
Tijd	Zaal 1	Zaal 2	Fiets
09:00	Club Power		
10:00	Body Balance		

Openingstijden Fitness	
Ma t/m vrij	08:00—22:00
Zat + Zon	09:00—15:00



Sport Kerschoten

Musschenbroekstraat 25
7316 JD
Apeldoorn

☎ 055-578 50 84

@ info@sportkerschoten.nl

🌐 www.sportkerschoten.nl

Kijk op de achterzijde voor het FunXtion rooster

FUNXTION
MOVE IT!

FUNXTION
(ABS)olutelyCORE

FUNXTION
YOUNGSTARZ
6 T/M 15 JAAR

Bel voor een vrijblijvende proefles 055-578 50 84

De groepslessen van Sport Kerschoten		De groepslessen van Sport Kerschoten	
BBB	Oefeningen voor Buik, Benen en Billen.	Power Yoga	Krachtige en dynamische yoga oefeningen met vloeiende overgangen.
Body Attack	Intensieve groep workout, waarbij er op hoog tempo oefeningen met een hoge intensiteit worden uitgevoerd.	Savate	Mengvorm van taekwondo, karate en het Engelse boksen gericht op techniek en souplesse.
Body balance	Body en mind les geïnspireerd op pilates, yoga en tai-chi.	Sport Cycle	Intensieve indoor fietsles op opzwepende muziek.
Club Power	Full body workout op muziek waarbij gebruik wordt gemaakt van lichte gewichten.	Sport Steps	Fitness workout met behulp van een bankje (step). Deze training is zowel gericht op corrigeren van het figuur als conditieverbetering.
Power Cycle	Split workout: 30 minuten club power , 30 minuten sport cycle	Sport Vitaal	Groepsles gericht op conditie, kracht, houding, balans en coördinatie.
Pilates	Perfect Pilates is geperfectioneerd op basis van actuele wetenschappelijke inzichten 'core stability', body & mind, spieroefeningen, lenigheid en evenwicht zijn de sleutelwoorden.	Zumba	Fitness workout gebaseerd op een vereenvoudigde vorm van de Latijns-Amerikaanse dans.

FunXtion rooster

Tijd	Maandag	Tijd	Dinsdag	Tijd	Woensdag	Tijd	Donderdag	Tijd	Vrijdag	Tijd	Zaterdag
09:00	FUNXTION MOVE IT!	19:00	FUNXTION MOVE IT!	09:00	FUNXTION MOVE IT!	20:00	FUNXTION MOVE IT!	16:00	FUNXTION YOUNGSTARZ	09:00	FUNXTION MOVE IT!
09:30	FUNXTION (ABS)olutelyCORE	19:30	FUNXTION (ABS)olutelyCORE	09:30	FUNXTION (ABS)olutelyCORE	20:30	FUNXTION (ABS)olutelyCORE			09:30	FUNXTION (ABS)olutelyCORE
19:00	FUNXTION MOVE IT!			16:00	FUNXTION YOUNGSTARZ						
19:30	FUNXTION (ABS)olutelyCORE			20:00	FUNXTION MOVE IT!						
				20:30	FUNXTION (ABS)olutelyCORE						

FunXtion lessen	
Move-it	30 min circuit workout waar beleving, passie en plezier centraal staat
(ABS)olutely Core	Training gericht op de core spieren. De workout duurt maximaal 20 minuten incl. uitleg.
Youngstarz	60 min circuit workout speciaal voor kinderen. Woensdag leeftijdscategorie 6-9 , Vrijdag leeftijdscategorie 10+