

# Zomer rooster '19 29 juli t/m 25 augustus

| 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 |
| 10:00   | Sport Vitaal      |             |             | 09:15   | Body Pump |              |            | 09:00    |              |              | Pump Cycle  | Zat + Zon                                      | 09:00—12:00 |
| 11:30   | Revalidatie groep |             |             | 19:00   |           | Body Balance |            | 10:00    | Sport Vitaal | Body Balance |             | <b>Sport Kerschoten</b>                        |             |
| 18:45   | Body Pump         |             |             |         |           |              |            | 17:00    | Sport Steps* |              |             | Musschenbroekstraat 25<br>7316 JD<br>Apeldoorn |             |
| 19:00   |                   |             | Sport Cycle |         |           |              |            | 18:00    | Sport Steps  |              |             | ☎ 055-578 50 84                                |             |
| 19:45   | Sh'bam            | Body Attack |             |         |           |              |            | 19:00    | Body Pump    | Sh'bam       | Sport Cycle | @ info@sportkerschoten.nl                      |             |
| 20:45   |                   | Hatha Yoga  |             |         |           |              |            | 20:00    |              | Body Balance |             | 🌐 www.sportkerschoten.nl                       |             |



\* vervalt 14,21 & 28 aug

| Donderdag |             |             |            | Vrijdag |              |              |            | Zaterdag |              |             |             |
|-----------|-------------|-------------|------------|---------|--------------|--------------|------------|----------|--------------|-------------|-------------|
| Tijd      | Zaal 1      | Zaal 2      | Fiets zaal | Tijd    | Zaal 1       | Zaal 2       | Fiets zaal | Tijd     | Zaal 1       | Zaal 2      | Fiets zaal  |
| 09:00     |             | Body & mind |            | 09:30   | Body Pump    | Body Balance |            | 09:00    | Sport Steps  | Body & mind |             |
| 19:00     |             | Power Yoga  |            | 10:30   | Sport Vitaal |              |            | 10:00    | Body Attack* |             | Sport Cycle |
| 20:00     | Body Attack | Body Pump   |            |         |              |              |            |          |              |             |             |

\* vervalt 10, 17 & 24 aug)

| Zondag |               |              |            |
|--------|---------------|--------------|------------|
| Tijd   | Zaal 1        | Zaal 2       | Fiets zaal |
| 09:00  | Body Pump     |              |            |
| 10:00  |               | Body Balance |            |
| 10:30  | RUN (outdoor) |              |            |














Zie achterzijde voor het circuit rooster

Bel voor een vrijblijvende proefles  
055-578 50 84

| De groepslessen van Sport Kerschoten |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Body Attack</b>                   | Intensieve groep workout, waarbij er op hoog tempo oefeningen met een hoge intensiteit worden uitgevoerd.       |
| <b>Body Balance</b>                  | Body en mind les geïnspireerd op pilates, yoga en tai-chi.  |
| <b>Body &amp; mind</b>               | Gedurende de zomerperiode wordt de pilates les een mix van pilates & yoga.                                      |
| <b>Body Pump</b>                     | Full body workout op muziek waarbij gebruik wordt gemaakt van lichte gewichten.                                 |
| <b>Hatha yoga</b>                    | Yoga les bestaande uit lichaamsoefeningen en ademhalings-technieken met beheersing over lichaam en geest        |
| <b>Kick fit</b>                      | Total body workout d.m.v. kickboks technieken gecombineerd met conditie training.                               |
| <b>Pump Cycle</b>                    | Split workout: 30 minuten pump, 30 minuten sport cycle  |
| <b>Power Yoga</b>                    | Krachtige en dynamische yoga oefeningen met vloeiende overgangen.   |
| <b>Revalidatie groep</b>             | Low impact persoonsgerichte les bedoeld voor de minder mobiele mensen die toch in groepsverband willen sporten. |
| <b>RUN</b>                           | Looptraining voor afstanden 5-10 km. Afgesloten met oefeningen in de fitness zaal                               |
| <b>Sh'bam</b>                        | Dansles met eenvoudige en leuke dance moves! Elke les is fun, uniek en afwisselend.                             |

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Sport Cycle</b>  | Intensieve indoor freestyle fietsles op opzweepende muziek.  |
| <b>Sport Steps</b>  | Fitness workout met behulp van een bankje (step). Deze training is zowel gericht op corrigeren van het figuur als conditieverbetering. |
| <b>Sport Vitaal</b> | 55+ les gericht op conditie, kracht, houding, balans en coördinatie.   |

## Circuit training

| Tijd  | Maandag  | Tijd  | Dinsdag  | Tijd  | Woensdag   | Tijd  | Donderdag   | Tijd  | Zaterdag   |
|-------|--|-------|--|-------|--|-------|---|-------|--|
| 09:00 |  <b>CIRCUIT</b> | 19:00 |  <b>CIRCUIT</b> | 20:00 |  <b>CIRCUIT</b> | 19:00 |  <b>KICK FIT</b> | 09:00 |  <b>CIRCUIT</b> |
| 09:30 |  <b>CORE</b>    | 19:30 |  <b>CORE</b>    | 20:30 |  <b>CORE</b>    | 20:00 |  <b>CIRCUIT</b>  | 09:30 |  <b>CORE</b>    |
| 19:00 |  <b>CIRCUIT</b> |       |  |       |  | 20:30 |  <b>CORE</b>     |       |  |
| 19:30 |  <b>CORE</b>    |       |  |       |  |       |   |       |  |

| Circuit trainingen |  |
|--------------------|--|
| <b>CIRCUIT</b>     | 30 min workout waar beleving, passie en plezier centraal staat |
| <b>CORE</b>        | 20 min workout gericht op de core spieren.                     |