

SPORT HET NOORD CENTRUM

Openingstijden fitness

Maandag	08:30-12:00 / 15:00-21:30
Dinsdag	08:30-12:00 / 15:00-21:30
Woensdag	08:30-12:00 / 15:00-21:30
Donderdag	08:30-12:00 / 15:00-21:30
Vrijdag	07:00-21:30
Zaterdag	09:00-12:00
Zondag	09:00-12:00

Maandag	
19:00-20:00	Zumba
19:00-20:00	Kickboksen (techniek)
19:00-20:00	Challenge
20:00-21:00	Pump
20:15-21:15	Kickboksen

Donderdag	
19:00-20:00	Zumba
19:00-20:00	Challenge
19:00-20:00	Pilates

Dinsdag	
16:15-17:00	Kids Kickboksen 6 - 10 jr
17:00-18:00	Kids Kickboksen va. 11 jr
18:00-19:00	Ladies Challenge
19:00-20:00	Balance
19:00-20:00	Bootcamp
19:30-20:30	Strength Challenge
20:00-21:00	Pole Fitness

Vrijdag	
09:00-10:00	Balance
15:30-16:15	Hiphop 6 t/m 8 jr
16:15-17:00	Hiphop 9 t/m 11 jr
17:00-17:45	Hiphop 11 t/m 13 jr
17:45-18:30	Hiphop vanaf 14 jr
18:00-19:00	Ladies Challenge

Zaterdag	
10:00-11:00	Challenge

Woensdag	
09:00-10:00	Pump
09:00-10:00	Spinning
16:30-17:15	Judo 5 t/m 8 jr
17:30-18:15	Judo 8 t/m 12 jr
18:15-19:00	Judo wedstrijdes <13 jr.
18:30-19:00	Core Challenge
19:00-20:00	Judo 13+ junior / senior
19:00-20:00	Kickfun
20:00-21:00	Pump
20:15-21:15	Kickboksen

Zondag	
10:00-11:00	Sunday Fun

Legenda

Groepsles zaal	
Challenge ruimte	
Dojo	
Outdoor	

Wat is wat?

Pump	Gewichtstraining in een groep op muziek gericht op kracht- en conditieverbetering
Spinning	Intensieve groepstraining op een speciale hometrainer voor vet verbranding en conditie verbetering
Challenge	Intensieve groepsles met functionele fitness oefeningen zowel voor kracht als conditie
Ladies Challenge	Een challenge les speciaal voor dames, gegeven door een dame
Core Challenge	Training van de buik en onderrug spieren
Strength Challenge	Een challenge les waarin kracht oefeningen centraal staan
Judo	Japanse zelfverdedigingskunst waarbij worpen, grepen en valbreken centraal staan
Kickfun	Intensieve groepsles waarin je je conditie verbeterd door middel van trappen en stoten
Pilates	Training waarbij houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op lichaam en geest het uitgangspunt is
Balance	Body & mind groepsles met elementen van onder andere Tai Chi, Yoga en Pilates
Hiphop	Street dance stijl op hiphop en urban muziek
Zumba	Groepsles waarin je in de vorm van latin dance je hele lichaam traint
Sunday Fun	Groepsles die per keer weer anders is. Laat je verrassen
Pole Fitness	Fitness paaldansen met de nadruk op kracht, uithoudingsvermogen en flexibiliteit
Bootcamp	Outdoor les waarin hardlopen in combinatie met oefeningen worden afgewisseld
Kickboksen	Vechtsportles waarbij zowel de handen als benen mogen worden gebruikt
Kickboksen (techniek)	Kickboksles waarin basisvaardigheden en techniek centraal staan
Kids Kickboksen	Kickboksles voor kinderen vanaf circa 7 jaar