

# SPORT CENTRUM HET NOORD

## 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	08:30-12:00 / 15:00-21:30
Zaterdag	09:00-12:00
Zondag	09:00-12:00

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

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

**Squash**  
Baan 1 en 2 zijn te reserveren binnen de openingstijden van de fitness. Reserveren kan via de website.

Dinsdag	
16:15-17:00	Kids Kickboksen 6 - 10 jr
17:00-18:00	Kids Kickboksen va. 11 jr
19:00-20:00	Balance
19:00-20:00	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

Maandag	
19:30-21:30	Instuifavond

Woensdag	
19:30-21:45	Groepslessen

Woensdag	
09:00-10:00	Bodypump
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	Bodypump
20:15-21:15	Kickboksen

Zaterdag	
10:00-11:00	Challenge

**Zonnebank**  
Reserveren via de website

Zondag	
10:00-11:00	Sunday Body Workout

## Legenda

Groepsles zaal	
Challenge ruimte	
Dojo	
Squash	
Outdoor	

## Wat is wat?

Bodypump	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 krachtoefeningen 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
Squash	Squash is een racketspel dat door twee personen in een gesloten ruimte wordt gespeeld
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 Body Workout	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