

# SPORT CENTRUM HET NOORD

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

Maandag	
19:00-20:00	Zumba
19:00-20:00	Total Body Workout
20:00-21:00	Bodypump
19:00-20:00	Kickboksen (techniek)
20:00-21:15	Kickboksen

Donderdag	
16:30-17:30	Kickboksen (vrij inloop)
19:00-20:00	Zumba
19:00-20:00	Challenge
19:15-20:15	Pilates

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

Dinsdag	
09:00-10:00	Seniorenfit 60+
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
20:00-21:00	Yin Yoga

Vrijdag	
09:00-10:00	Balance
10:00-11:00	Warm Yin Yoga
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	BBB
19:00-20:00	Yin Yoga
19:00-20:00	Bokszak Cardio

**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
18:00-19:00	Moderne dans v.a. 18 jr
18:15-19:00	Judo wedstrijdles <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
20:00-21:00	Kickboksen

Zaterdag	
10:00-11:00	Challenge

**Zonnebank**  
Reserveren via de website.

Legenda	
Groepsles zaal	
Challenge ruimte	
Fitness ruimte	
Dojo	
Squash	

\* Deze lessen gaan door bij voldoende inschrijvingen. Inschrijven kan bij de balie.

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
BBB	Les waarin de focus volledig ligt op de buik- been- en bilsieren
Core Challenge	Training van de buik en onderrug spieren
Strength Challenge	Een challenge les waarin krachtoefeningen centraal staan
Total Body Workout	Kracht- en conditieles met behulp van TRX en kettlebells en afsluitend buikspieren
Judo	Japanse zelfverdedigingskunst waarbij worpen, grepen en valbreken centraal staan
Kickfun	Intensieve groepsles waarin je je conditie verbetert door middel van trappen en stoten
Bokszak Cardio	Groepsles waarin je je conditie traint en je techniek verbetert door trappen en stoten tegen een bokszak
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
Moderne Dans	Combinatie van ballet en jazz dans waarin je werkt aan souplesse, lenigheid en expressie
Seniorenfit 60+	Bewegen op muziek, werken aan conditie en souplesse. Het sociale aspect speelt een belangrijke rol
Pole Fitness	Fitness paaldansen met de nadruk op kracht, uithoudingsvermogen en flexibiliteit
Yin Yoga	Gericht op versoepelen en verstevigen van bindweefsel. Houdingen worden langer vastgehouden (2-5 min)
Warm Yin Yoga	De warmte (ca 25 a 30°) helpt je bij de soepelheid van je lichaam en om je spieren te ontspannen
Kickboksen	Vechtsportles waarbij zowel de handen als benen mogen worden gebruikt
Kickboksen (techniek)	Kickboksles waarin basisvaardigheden en techniek centraal staan