

LESROOSTER

PERIODE
VANAF 1 JANUARI '26

maandag		dinsdag		woensdag		donderdag		vrijdag		zaterdag	
groepslessen		groepslessen		groepslessen		groepslessen		groepslessen		groepslessen	
09:15-10:15	BBB	09:00-10:00	Club Power	09:00-10:00	BBB			09:00-10:00	BBB	09:30-10:30	Club Power
10:15-11:15	Pilates			10:00-11:00	Pilates			10:00-11:00	Pilates	spinning & cycle	
13:30-14:30	50 Fit							11:00-12:00	Pilates	08:30-09:30	Spinning
18:30-19:30	Club Power			19:00-20:00	Fit & Shape			13:30-14:30	50 Fit	09:30-10:30	Cycle
19:30-20:30	Fit & Shape	18:30-19:30	Club Power	20:00-21:00	Club Power	18:30-19:30	Club Power			fitnesslessen	
		19:30-20:30	Yoga Balance			19:30-20:30	Pilates			09:45-10:30	HYROX
spinning & cycle		spinning & cycle		spinning & cycle		spinning & cycle		spinning & cycle			
09:00-10:00	Cycle	19:30-20:30	Spinning	09:00-10:30	Cycle XL	09:30-10:30	Spinning	09:00-10:00	Cycle	zondag	
				18:30-19:30	Spinning	19:00-20:00	Spinning			groepslessen	
18:15-19:15	Cycle			19:30-20:30	Cycle					09:30-10:15	AF Gladiator
19:30-20:30	Spinning									10:30-11:30	Pilates
fitnesslessen		fitnesslessen		fitnesslessen		fitnesslessen		fitnesslessen			
10:00-10:45	Functionele training	18:30-19:15	Functionele training	10:00-10:45	Functionele training	19:15-20:00	HYROX	10:00-10:45	Functionele training	spinning & cycle	
19:00-19:45	Functionele training			19:00-19:45	Functionele training					09:30-10:30	Spinning
20:00-20:45	HYROX									10:30-11:30	Cycle

ANYTIME FITNESS
Heerlerbaan



INFORMATIE



Club Power (Pump)

ClubPower (Pump) is een zeer effectieve groepstraining waarbij je werkt aan je spierkracht en een sterker, strakker lichaam. Je voelt je fitter en krijgt meer energie & kracht. Geschikt voor iedereen: vrouwen en mannen, beginners en gevorderden, jong en oud.

Fit & Shape

Fit & Shape is de meest gevarieerde groepsles met een breed scala aan oefeningen uitgevoerd op geweldige muziek van toen en nu. Je werkt op plezierige wijze aan je conditie, kracht, coördinatie en je mentale en fysieke fitheid. De les is geschikt voor iedereen die op een plezierige en gevarieerde wijze wil werken aan zijn of haar fitheid.

50 Fit

50 Fit is gericht op het verbeteren van fitheid en lenigheid. Naast het feit dat voldoende bewegen positieve neveneffecten heeft, is het vooral erg plezierig en leuk om te doen. De activiteiten en materialen sluiten aan bij de wensen en mogelijkheden van de deelnemers.

BBB

BBB is een leuke, afwisselende les met een combinatie van conditie- en krachtoefeningen voor de buik, billen en benen. Je verbrandt door deze combinatie veel calorieën en werkt aan het strakker maken van je lichaam. De les is voor zowel beginners als gevorderde sporters.

Anytime Gladiator

Circuit- en intervaltraining zijn bewezen de meest effectieve trainingsvormen te zijn. Niet uren op een loopband of crosstrainer staan, maar korte, intensieve workouts. Het lichaam telkens weer verrassen en uitdagen. Echte fitheid, op een atletische manier, maar dan wel voor alle niveaus toegankelijk.

Yoga Balance

Yoga Balance is een training waarmee je werkt aan je lichaam en geest. Fitheid is veel meer dan fysiek sterk zijn, ook je geest moet in conditie zijn. De les is geschikt voor een brede doelgroep ongeacht leeftijd, niveau en geslacht. De yogaoefeningen hebben als doel de spieren sterker en langer te maken, maar geven je toch een ontspannen gevoel. Je verlaat de les met een leeg hoofd, een gezond lichaam en nieuwe energie.

Spinning

Tijdens een Spinning workout zit je op een spinningfiets, waarbij je zelf de weerstand kunt instellen. Zo kun je zelf bepalen hoe zwaar of licht je moet trappen. Door de intervallen in weerstand en trapfrequentie zet je je hart en longen aan het werk, train je je conditie, beenspieren en breng je de vetverbranding op gang. De trainer begeleidt je met leuke muziek door de les!

Cycle

Cycle is een training op de spinningfiets. Iedere training heeft een specifiek doel; duur, kracht of interval. Door gebruik te maken van het MyZone systeem en een speciaal fietsprofiel train je veilig en gecontroleerd.

Functionele training

Wil je meer plezier in je trainingsschema of ben je toe aan een nieuwe uitdaging? Doe dan mee met onze functionele training! Dit leuke trainingsconcept is een kleine circuit-groepstraining, waarbij je in 30-45 minuten alles uit je workout haalt. Wil je veel calorieën verbranden en werken aan kracht, conditie, spieruithoudingsvermogen of 'core strength'? Doe mee!

Pilates

Bij een Pilates les wordt er gestreefd naar een optimale balans tussen kracht en flexibiliteit. Pilates helpt je om zowel geestelijk als lichamelijk beter in balans te raken. Pilates legt de nadruk op een correcte ademhaling en juiste uitlijning van de rug en het bekken. Je werkt op een ontspannen manier aan lange, slanke spieren. Iedereen kan deelnemen aan Pilates.

HYROX

HYROX training helpt je sterker, sneller en fitter worden. Je traint zowel je conditie als kracht. HYROX is er voor iedereen, je kunt meedoen in je eigen tempo. Of je nu traint voor je eerste race, je tijd wilt verbeteren of gewoon voor de fun – iedereen is welkom.

Aandachtspunten:

- Doe je voor de eerste keer mee met een les? Geef dit aan bij de instructeur!
- Neem altijd een grote handdoek/badlaken en drinken mee, dit is verplicht
- Wil je meedoen aan een les? Reserveer je plek via de Anytime Fitness APP