LESROOSTER

PERIODE
VANAF 18 NOVEMBER 2026

maandag

groepslessen	
09:00-10:00	BBB
10:00-11:00	Pilates
13:30-14:30	50 Fit
18:30-19:30	Club Power
19:30-20:30	Fit & Shape

spinning & cycle	
09:00-10:00	Cycle
18:15-19:15	Cycle
19:30-20:30	Spinning

fitnesslessen	
10:00-10:45	Functionele training
19:00-19:45	Functionele training
20:00-20:45	HYROX

dinsdag

groepslessen	
09:00-10:00	Club Power
18:30-19:30	Total Body (TRY-OUT!)
19:30-20:30	Yoga Balance

spinning & cycle	
19:30-20:30	Spinning

fitnesslessen	
18:30-19:15	Functionele training

woensdag

groepslessen	
09:00-10:00	BBB
10:00-11:00	Pilates
19:00-20:00	Fit & Shape
20:00-21:00	Club Power

spinning & cycle	
09:00-10:00	Cycle
18:30-19:30	Spinning
19:30-20:30	Cycle

fitnesslessen	
10:00-10:45	Functionele training
19:00-19:45	Functionele training
20:00-20:45	Functionele training (NEW!)

donderdag

groepslessen	
18:30-19:30	Club Power
19:30-20:30	Pilates

spinning & cycle	
09:30-10:30	Spinning
19:00-20:00	Spinning

fitnesslessen	
19:15-20:00	HYROX

vrijdag

groepslessen	
09:00-10:00	BBB
10:00-11:00	Pilates
11:00-12:00	Pilates
12:30-13:30	50 Fit

spinning & cycle	
09:00-10:00	Cycle

fitnesslessen	
10:00-10:45	Functionele training

zaterdag

groepslessen	
09:30-10:30	Club Power

spinning & cycle	
08:30-09:30	Spinning

fitnesslessen	
09:45-10:30	HYROX

zondag

groepslessen	
09:30-10:15	AF Gladiator
10:30-11:30	Pilates

spinning & cycle	
09:30-10:30	Spinning
10:30-11:30	Cycle

ANYTIME FITNESS
Heerlerbaan

ANYTIME FITNESS

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.

Total Body
Total Body 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.

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