

# LESROOSTER

## Maandag

### Fitness

08:30-22:00 Fitness  
12:00-18:00 Fitness daluren  
15:00-18:30 Fitness jeugd

09:00 Get Fit Get Fitter  
09:35 Buikspierkwartier  
20:05 Buikspierkwartier  
20:30 Get Fit Get Fitter

### Sportgames

16:00-18:30 Vrij inlopen (AL)  
18:30-21:00 Vrij inlopen (volw.)

### Groepslessen

09:00 BBB-ABC  
09:00 Tai Chi  
19:30 Kick Fun  
19:30 Steps  
20:30 BBB-ABC  
20:30 Body Balance

### Spinning

10:15 Spinning  
19:00 Spinning 😊  
20:00 Spinning

### Jeugdlessen

16:00 Judo Koka  
17:00 Judo Wazari / Ippon  
16:30 Zumba 7-11 jr. (¾ uur)  
17:15 Zumba 12-17 jr.

### Schoonheidssalon GESLOTEN

### Kinderopvang

08:45-10:15 Kinderopvang  
(reserveren verplicht)



## Dinsdag

### Fitness

08:30-22:00 Fitness  
09:30-18:00 Fitness daluren  
20.05 Buikspierkwartier  
20.30 Get Fit Get Fitter

### Sportgames

10:00-12:00 Vrij inlopen (AL)  
16:00 Jeugdles (beginners)  
16:45-18:30 Vrij inlopen (AL)  
18:30-21:00 Vrij inlopen (volw.)

### Groepslessen

09:00 Zumba  
13:45 Body Balance  
19:00 BBB-ABC  
19:30 Body Combat 😊  
20:00 Zumba 😊  
20:30 Body Pump

### Jeugdlessen

16:30 Kickfun 8+ (¾ uur)  
17:00 Jiu-Jitsu 7-11 jr.  
18:00 Jiu-Jitsu 12+

### Schoonheidssalon

14:30-22:00 Salon & Pedicure

## Woensdag

### Fitness

08:30-22:00 Fitness  
12:00-18:00 Fitness daluren  
15:00-18:30 Fitness jeugd

09:35 Buikspierkwartier  
20:05 Buikspierkwartier

### Sportgames

13:30-15:30 Vrij inlopen (AL)  
15:30-17:00 Partijtjes (op aanvraag)  
17:30-18:30 Vrij inlopen (AL)  
18:30-21:00 Vrij inlopen (volw.)

### Groepslessen

09:00 Steps  
09:15 BBB-ABC (50+)  
10:00 Body Pump  
19:15 Pilates (¾ uur)  
19:30 Tai Chi  
20:00 Zumba 😊  
20:30 Judo (1½ uur)

### Spinning

19:30 Spinning 😊  
20:30 Spinning

### Jeugdlessen

13:30 Judo Koka  
14:30 Judo Yuko  
15:30 Streetdance 9-11 jr.  
16:30 Streetdance 12+

### Schoonheidssalon

14:30-22:00 Salon & Pedicure

### Kinderopvang

08:45-10:15 Kinderopvang  
(reserveren verplicht)

## Donderdag

### Fitness

08:30-22:00 Fitness  
09:30-18:00 Fitness daluren

09:00 Get Fit Get Fitter  
09:35 Buikspierkwartier  
20:05 Buikspierkwartier  
20:30 Get Fit Get Fitter

### Sportgames

10:00-12:00 Vrij inlopen (AL)  
16:00-18:30 Vrij inlopen (AL)  
18:30-21:00 Vrij inlopen (volw.)

### Groepslessen

10:00 Body Balance  
19:00 Body Pump 😊  
19:30 Kick Fun  
20:00 Steps 😊  
20:30 Body Balance

### Spinning

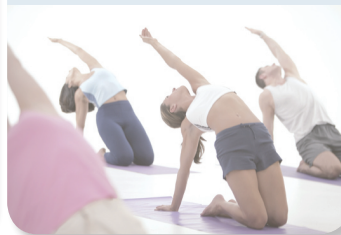
20:00 Spinning 😊  
21:00 Spinning (beg.) (½ uur)

### Jeugdlessen

16:00 Judo Yuko  
17:00 Judo Wazari / Ippon

### Schoonheidssalon

10:00-18:00 Salon & Pedicure



## Vrijdag

### Fitness

08:30-21:30 Fitness  
12:00-18:00 Fitness daluren  
15:00-21:30 Fitness jeugd

16:00 Get Fit Get Fitter  
16:35 Buikspierkwartier  
17:00 Get Fit Get Fitter

### Sportgames

13:30-21:00 Vrij inlopen (AL)

### Groepslessen

09:00 BBB-ABC  
20:00 Karate (1½ uur)

### Spinning

09:00 Spinning

### Jeugdlessen

15:15 Streetdance 3-5 jr.  
16:00 Streetdance 6-8 jr.  
19:00 Karate 8-14 jr.

### Schoonheidssalon

10:00-16:00 Salon & Pedicure

### Kinderopvang

08:45-10:15 Kinderopvang  
(reserveren verplicht)



## Zaterdag

### Fitness

09:00-15:00 Fitness  
12:00-15:00 Fitness daluren

09:45 Buikspierkwartier

### Sportgames

09:00-15:00 Vrij inlopen (AL)

### Groepslessen

09:30 Body Balance  
10:30 Body Combat

### Spinning

09:00 Spinning

## Zondag

### Fitness

09:00-15:00 Fitness

### Sportgames

09:00-15:00 Vrij inlopen (AL)

### Groepslessen

09:15 Body Pump  
10:30 Kick Fun

### Spinning

09:30 Spinning

GLOBAL FIT

😊 Ook voor de jeugd vanaf 12 jaar

GlobalFit, gezond en gezellig voor het hele gezin.

## Fitness

Ervaar de variatiemogelijkheden in onze fitness door de unieke 'fitness journey'. Voor beginners en gevorderden altijd een eigen uitdaging. Je persoonlijke doelstellingen worden zeker behaald met ons *Fit Garant Plan*.

## Get Fit Get Fitter

De voordelen van fitness, de gezelligheid van een groep. In slechts 30 minuten een training voor het hele lichaam.

## Fitness jeugd

Voor de jeugd van 12 t/m 17 jaar die wil fitnessen hebben wij jeugdtijden. Er is altijd een jeugdtrainer aanwezig om de jeugd veilig te laten trainen.

## Buikspierkwartier

Een ultieme uitdaging voor de buikspieren.

## Spinning

Een van de meest baanbrekende cardiotrainingen binnen het fitnesscentrum. Fietsen over vlakke wegen, de berg op of een afdaling, het is allemaal mogelijk in de spinningles.

## Judo

Door mee te geven aan een aanval probeert de judoka zijn tegenstander te werpen en/of onder controle te krijgen. Judo kan beoefend worden vanaf 4 jaar.

De groepsindeling is als volgt:

Koka	Witte banden met en zonder slippy in de leeftijd van 4 t/m 7 jaar.
Yuko	Witte banden met en zonder slippy in de leeftijd van 8 t/m 11 jaar.
Wazari	Gele en oranje banden met en zonder slip.
Ippon	Groene band en hoger met en zonder slip en alle kinderen van 12 jaar en ouder ongeacht band of slip.

## Karate

Dit is een zelfverdedigingsport gericht op trappen en stoten. Inzet en respect voor elkaar zijn de kernwoorden. Karate kan beoefend worden vanaf 8 jaar.

## Jiu-jitsu

Dit is een van de oudste verdedigingsvormen. Stoten, trappen en klemmen behoren allemaal tot het arsenaal van de beoefenaar. Jiu-jitsu kan beoefend worden vanaf 7 jaar.

## Tai Chi

Tijdens Tai chi probeert men d.m.v. het uitvoeren van diverse bewegingsvormen en ademhalingsoefeningen (qigong), de energie door het lichaam te laten stromen. Hierdoor verbetert de gezondheid en vitaliteit. Deze sport is geschikt voor jong en oud.

## Kick Fun

Voluit boksen en trappen op een kickbag op motiverende muziek. Geen choreografie, maar gewoon hard werken en lekker zweten.

## Zumba

Zumba is een fitnessworkout op Latijns-Amerikaanse muziek. De les is gemakkelijk te volgen en dus geschikt voor iedereen. Elke les is weer een swingend feestje en ondertussen verbrand je ook behoorlijk wat calorieën.

## Jeugd Streetdance

De uitdagende dansbewegingen uit de videoclippen van TV: Leer ze allemaal tijdens deze swingende les!

## Sportgames

Sportgames is een spel dat je in de spotlight van de dansvloer zet. Een computerspel dat iedereen in beweging brengt. Kom het zelf ervaren!

## Steps

Uithoudingsvermogen en vet verbranden zijn de kernwoorden tijdens onze steplessen. Deze les bestaat uit een uitdagende choreografie op de step, gevolgd door enkele spierversterkende oefeningen.

## BBB-ABC

Buik, Billen, Benen en Armen, Borst, Contouren. Je traint alle spiergroepen. Geen moeilijke pasjes of sprongen. Gewoon, *to-the-point* voor diegenen die van simpel houden! Geschikt voor beginners.

## Body Pump

Een fitnessles op muziek. Train met gewichten je hele lichaam. De muziek is opzwepend en laat je tot het uiterste gaan. Ook zeer geschikt voor beginners!

## Body Balance

Een ontspannende training voor lichaam en geest. Een mengeling van Tai chi, Yoga, Pilates en andere oosterse stromingen. Lenigheid, spierkracht en ontspanning zijn de kernwoorden van deze les.

## Body Combat

Een intensieve aerobic workout. De bewegingen zijn afkomstig van diverse oosterse verdedigingssporten. Zeer populair en uitdagend, zowel voor mannen als voor vrouwen!

## Pilates

Pilates is een bewegingsmethode die werkt vanuit de kern van het lichaam: Het bekkengebied (bij pilates het 'power house' genoemd). Door het zeer bewust uitvoeren van uitdagende, beheerste en vloeiende bewegingen worden zowel kracht, lenigheid als stabiliteit getraind.



Global Fit BV Sportlaan 2b 2406 LD Alphen a/d Rijn

T 0172 433 333 F 0842 218 565 E info@globalfit.nl

BTW-nr: 8124.45.922.B01 [www.globalfit.nl](http://www.globalfit.nl)