



GROEPSLESSEN

NOORDWIJK

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
08:00 uur	Booty Circuit	SkillX	Booty Circuit	SkillX	Booty Circuit		
09:00 uur	SkillX	Booty Circuit	SkillX	Virtual Spinning	SkillX	SkillX	Booty Circuit
10:00 uur	Virtual Spinning		Virtual Spinning		Virtual Spinning		
11:00 uur							
18:00 uur							
19:00 uur	HIIT Boxing	Booty Circuit	SkillX	Booty Circuit	HIIT Boxing		
20:00 uur	SkillX		HIIT Boxing				

TOGETHER WE NEVER GIVE UP

GROEPSLESSEN

SkillX

Een SKILL X-les is een energieke mix van functionele training, HIIT (High-Intensity Interval Training), en specifieke oefeningen. Denk aan afwisselende circuits, uitdagende workouts en een flinke dosis fun. Onze trainers zorgen voor de juiste vibe en begeleiden je door een dynamische sessie die jou uitdaagt en je fitnessniveau naar nieuwe hoogten tilt. Bereid je voor op een workout waarin geen twee momenten hetzelfde zijn en waarin plezier en progressie hand in hand gaan!

Booty Circuit

Tijdens een Booty circuit worden de glutes optimaal geactiveerd. Er zijn zoveel redenen om je bilspieren te trainen. Denk aan esthetiek, kracht en stabiliteit. Het booty circuit bestaat uit vijf speciale delen om de ontwikkeling van de bilspieren aan te pakken. Het booty circuit versterkt het onderlichaam en creëert tegelijkertijd een geweldige shape. De training zit dus vol met spierversterkende oefeningen voor je billen en benen.

Small Group PT

Dit is een groepstraining voor maximaal 4 personen. Je krijgt voldoende persoonlijke begeleiding en coaching. Daarnaast zijn de kosten lager dan bij het volgen van personal training en op deze manier ook aantrekkelijk voor een andere doelgroep. De intensieve manier van groepstraining en motivatie in groepsverband zorgt voor optimaal resultaat. Denk hierbij aan fitter worden, een betere conditie, meer opbouw van kracht of andere doelen.

HIIT Boxing

Dit is een high intensity interval boks training waarbij de focus ligt op coördinatie, behendigheid, balans en uithoudingsvermogen. In deze training zijn er meerdere stations waar je een te gekke afwisseling ervaart van boksen, skillbench en own body weight training. Tijdens de training worden lichaamsoefeningen met en zonder gewichten afgewisseld en gebruiken we ook de aquabags.