

Vanaf zaterdag 20 februari gaan we heel de week TRY-OUT lessen aanbieden.

Van de overheid mag er nu gesport worden met meerdere mensen naast elkaar en voldoende ruimte ertussen. Hierdoor kunnen wij HIIT-, power strength en power cardio workouts gaan geven. Bij deze lessen doe je de oefeningen in je eigen tempo waardoor het geen groepsles wordt genoemd zoals een dansles waar iedereen tegelijk dezelfde beweging doet. Tijdens de workout leggen we de oefeningen uit en lopen we rond om te corrigeren, motiveren en opties te geven. Eigenlijk niet anders dan wat we normaal in het sportcentrum tijdens deze lessen doen of wat je op Youtube kan zien. Aan de hand van de animo tijdens deze try-out week maken wij voor die week erna weer een rooster.

I.v.m. zonsondergang zijn de lessen in de try-out week tot 18.00 uur maar, dat zal de week erna uitlopen tot 18.30 uur. Ook zijn de trainingen 30 minuten om zoveel mogelijk lessen te kunnen aanbieden. De lessen worden gegeven aan maximaal 12 leden zodat wij goede instructie kunnen geven. De workouts zijn weer op het voetbalveldje op het schoolplein: ingang via de zijkant van Fitsportland.

Je kan je inschrijven voor de lessen voor deze try-out week via onze reserveringsapp.

Omdat we geen idee hebben wat de animo is, kan je je maximaal voor 1 les per dag opgeven. Is er na de workout die je hebt gevolgd nog een plek bij een volgende les, dan kan je dat op dat moment regelen. Omdat alle materialen uitgeleend zijn en wij afhankelijk zijn van de richtlijnen van de overheid kunnen wij voor nu het onderstaande rooster aanbieden.

We kunnen niet wachten om jullie weer te zien en 'live' les te geven, hopelijk tot snel.

Zaterdag 20 feb:	09.30 - 10.00 uur HIIT Power cardio 10.15 - 10.45 uur HIIT Power strength met schijf 11.00 - 11.30 uur TABATA BODY SHAPE OEFENINGEN 11.45 - 12.15 uur HIIT Cardio en kracht (step en schijf)
Zondag 21 feb:	09.30 - 10.00 uur HIIT Power cardio 10.15 - 10.45 uur HIIT Power strength met schijf 11.00 - 11.30 uur TABATA BODY SHAPE OEFENINGEN 11.45 - 12.15 uur HIIT Cardio en kracht (step en schijf)
Maandag 22 feb:	09.30 - 10.00 uur TABATA BODY SHAPE OEFENINGEN 16.30 - 17.00 uur HIIT cardio en kracht (step en schijf) 17.00 - 17.30 uur HIIT Power strength met plate 17.30 - 18.00 uur HIIT Power Cardio
Dinsdag 23 feb :	16.30 - 17.00 uur HIIT cardio en kracht (step en schijf) 17.00 - 17.30 uur HIIT Power strength met schijf 17.30 - 18.00 uur HIIT Power Cardio
Woensdag 24 feb:	09.30 - 10.00 uur TABATA BODY SHAPE OEFENINGEN 16.30 - 17.00 uur HIIT cardio en kracht (step en schijf) 17.00 - 17.30 uur HIIT Power strength met schijf 17.30 - 18.00 uur HIIT Power Cardio
Donderdag 25 feb:	16.30 - 17.00 uur HIIT cardio en kracht (step en schijf) 17.00 - 17.30 uur HIIT Power strength met schijf 17.30 - 18.00 uur HIIT Power Cardio
Vrijdag 26 feb:	09.30 - 10.00 uur TABATA BODY SHAPE OEFENINGEN
Zaterdag 27 feb:	09.30 - 10.00 uur HIIT Power cardio 10.15 - 10.45 uur HIIT Power strength met schijf 11.00 - 11.30 uur TABATA BODY SHAPE OEFENINGEN 11.45 - 12.15 uur HIIT Cardio en kracht (step en schijf)
Zondag 28 feb:	09.30 - 10.00 uur HIIT Power cardio 10.15 - 10.45 uur HIIT Power strength met schijf 11.00 - 11.30 uur TABATA BODY SHAPE OEFENINGEN 11.45 - 12.15 uur HIIT Cardio en kracht (step en schijf)

Let op! I.v.m. voorjaarsvakantie kunnen we alleen in deze week doordeweeks ochtendlessen aanbieden.