

Zaterdag 8 september Experience Day

Tijdstip	Budo	Aerobic	Techno	Techno	B&M	GroupC	Educatie	Outdoor	Outdoor	Outdoor
08.30u	Boxing L	Step&Shape	Cardio	TeamBeats	Pilates	Groupcycling	HC Juliën			
09.15u		DISQ	Cardio	TeamBeats	Yoga	Groupcycling	LeefstijlSwitch	CrossBox	Bootcamp	
10.00u		ClubPower	Cardio	TeamBeats	Pilates	Groupcycling	HC Juliën	CrossBox		Running
10.45u	Boxing L	Step&Shape	Cardio	TeamBeats	MindFulness	Groupcycling	LeefstijlSwitch	CrossBox		
11.30u		DISQ	Cardio	TeamBeats	Yoga	Groupcycling	HC Juliën		Bootcamp	
12.15u		ClubPower	Cardio	TeamBeats	Breath&Move	Groupcycling	LeefstijlSwitch	CrossBox		
13.00u			Cardio	TeamBeats	MindFulness	Groupcycling	HC Juliën			

- Boxing L = conditionele Boksles alleen voor ladies,
- Step&Shape = gecombineerde les van Steps voor het conditionele gedeelte en Shape als spierversterkend,
- Disq= een alles omvattende training m.b.v. een ingenieus weerstandssysteem, bekend van Wendy van Dijk,
- Club Power= een stoere spierversterkende les m.b.v. halterstang met schijven,
- Cardio= m.b.v. cardiotoestellen aan je conditie werken (climber, loopband, vario, roeier e.a.),
- TeamBeats= uitdagend circuit in de Technozaal op de Omnia,
- Pilates= les waarin kwaliteit op uitvoeren van beweging centraal staat,
- Yoga= inspanning en ontspanning in één les,
- MindFulness= in balans komen met jezelf en je omgeving,
- Breath&Move= les met het accent op de juiste ademhaling,
- Groupcycling= conditionele les op de Techno bike, met unieke programma's,
- HC Juliën= presentatie "Wie en Wat is Healthclub Juliën"
- Leeftijl Switch= we vertellen in een notendop wat je kunt verwachten in ons 90 dagen durend Leefstijlprogramma,
- CrossBox= stoere en uitdagende training op ons CrossBox terrein,
- Bootcamp= training vanuit de militaire oefening, op ons Bootcampterrein,
- Running= Hardlopen is meer dan lopen alleen, in een korte workshop ervaren wat het je kan bieden.

