

TRAINING BASEMENT

MA.

18.30 uur tot 19.30 uur

PINK BOXING Yannick /Max. 24 pers./GOLD

19.30 uur tot 20.30 uur

HIIT Yannick /Max. 24 pers./GOLD

20.30 uur tot 21.30 uur

CROSS BOXING Yannick /Max. 24 pers./GOLD

DI.

20.00 uur tot 21.00 uur

BUNGEE FLY Mylene/ Max. 10 pers./GOLD

WO.

18.00 uur tot 19.00 uur

PINK BOXING Yannick /Max. 24 pers./GOLD

19.00 uur tot 20.00 uur

HIIT /Max. 24 pers./GOLD

DO.

18.30 uur tot 19.30 uur

BUNGEE FLY Mylene/Max. 10 pers./GOLD

19.30 uur tot 20.30 uur

PINK BOXING Yannick /Max. 24 pers./GOLD

20.30 uur tot 21.30 uur

CROSS BOXING Yannick /Max. 24 pers./GOLD

VR.

18.30 uur tot 19.30 uur

PINK BOXING Dennis /Max. 24 pers./GOLD

ZA.

9.00 uur tot 10.00 uur

BUNGEE FLY Mylene/Max. 10 pers./GOLD

10.00 uur tot 11.00 uur

BUNGEE FLY Mylene/ Max. 10 pers./GOLD

ZO.

10.00 uur tot 11.00 uur

PINK BOXING Yannick /Max. 24 pers./GOLD

PINK BOXING

Pink Boxing is exclusief voor vrouwen en is dé perfecte workout om in vorm te blijven, af te vallen en/of om conditie te verbeteren. Pink Boxing biedt het beste uit twee disciplines: Geavanceerde technieken uit de bokssport, zonder dat hierbij sprake is van fysiek contact, gecombineerd met een functionele circuittraining. Pink Boxing heeft daarnaast de perfecte balans tussen keihard trainen en heel veel plezier maken.

Is uitdagend, stoer, hip maar bovenal toegankelijk voor een breed publiek.

CROSS BOXING

Steeds meer stellen kiezen ervoor om samen te gaan trainen en dus kon Cross Boxing niet uitblijven. Cross Boxing is de Next-level trainingsmethode en is gemixt, pittig, (in)spannend, uitdagend en is daarmee uitermate geschikt voor mannen en (stoere) vrouwen. Bij deze unieke training is er geen sprake van fysiek contact.

Het is de perfecte workout voor iedereen, nu en in de toekomst.

HIIT

HIIT staat voor High Intensity Interval Training. Het trainingsprincipe van HIIT is dat je door middel van intervals in een korte tijdsduur een intensieve inspanning levert. Met een HIIT training wissel je intensieve oefeningen af met minder intensieve oefeningen of rust. De intensiteit van de training kan volledig op jouw niveau afgestemd worden omdat een HIIT training in allerlei vormen en maten te doen is.

