


	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
07:30 - 08:15 uur				<b>CLUBMARNIX</b> HIIT TAYLOR			
09:00 - 10:00 uur						<b>CLUBMARNIX</b> ESSENTRICS ESTHER	
AquaFitness in het zwembad: 10:00 - 11:00 uur	<b>CLUBMARNIX</b> AQUAFITNESS JASMIJN				<b>CLUBMARNIX</b> AQUAFITNESS JASMIJN		
10:00 - 11:00 uur	<b>CLUBMARNIX</b> ESSENTRICS ESTHER	<b>LesMILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> ARTHUR	<b>LesMILLS</b> <b>BODYATTACK</b> <b>BODYPUMP</b> ARTHUR	<b>LesMILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> ALBERT	<b>LesMILLS</b> <b>BODYPUMP</b> KIKI	<b>LesMILLS</b> <b>BODYPUMP</b> ALEX	<b>LesMILLS</b> <b>BODYPUMP</b> DJINDRA
11:00 - 12:00 uur						<b>LesMILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ALEX	<b>LesMILLS</b> <b>BODYATTACK</b> EUDIA
12:00 - 13:00 uur							<b>LesMILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> EUDIA
17:00 - 18:00 uur		<b>LesMILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ALEX		<b>LesMILLS</b> <b>BODYPUMP</b> ALEX			
18:00 - 19:00 uur	<b>LesMILLS</b> <b>BODYPUMP</b> JOKE	<b>LesMILLS</b> <b>BODYPUMP</b> ARTHUR	<b>LesMILLS</b> <b>BODYATTACK</b> MANU	 <b>ZUMBA</b> FITNESS PETER	<b>LesMILLS</b> <b>BODYATTACK</b> <b>BODYPUMP</b> MANU		
19:00 - 20:00 uur	<b>LesMILLS</b> <b>BODYATTACK</b> JORIS	<b>LesMILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> ARTHUR	<b>LesMILLS</b> <b>BODYPUMP</b> MANU	<b>LesMILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ALCIDES			

**Aquafitness** is een workout met muziek in het warme Marnixbad. Je draagt een gordel zodat je drijft en er worden intensieve en afwisselende oefeningen gedaan.

**BodyPump** is "the fastest way to get into shape!". Je traint met een halterstang en losse gewichten alle belangrijke spiergroepen. Door de vele herhalingen train je je uithoudingsvermogen, je toning wordt beter en je wordt natuurlijk sterker en fitter.

**BodyAttack** is een intensieve cardio-aerobics workout waar je een steen- goede conditie van krijgt. De choreografie is niet al te moeilijk en je kunt het in je eigen tempo opbouwen.

**BodyCombat** is een krachtige cardio workout. Dit felle en energieke programma is geïnspireerd op de oosterse vechtkunstdisciplines zoals karate, boksen en taekwondo.

**BodyBalance** is een mooie combinatie van Tai Chi, Yoga en Pilates. De bewegingen, houdingen en stretches worden gecombineerd met een rustige ademhaling en mooie muziek.

**BodyAttack/Bodypump** is een combinatie van de lessen BodyAttack en BodyPump. Je begint met de Attack voor je conditie, cardio en calorie burn waarna je daarna kracht traint met de Pump.

**Essentrics** is een effectieve toning workout. Dynamische stretches en soepele bewegingen geven een slank silhouet en meer energie.

**HIIT** (High Intensity Interval Training) is een training waarbij het hele lichaam aan het werk wordt gezet! Het is een uptempo workout gericht op vetverbranding. HIIT combineert

krachtraining, cardio & explosieve bewegingen in één effectieve workout. Ideaal voor iedereen die in een korte tijd veel wil verbranden en sterker wil worden!

**Zumba** is een Latijns-Amerikaanse dance workout op swingende en opzweepende muziek. De salsa, merengue, axé, samba en cumbia komen allemaal voorbij! Goed voor je conditie en enorm leuk om mee te doen!