


	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
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> BODY FLOW JULIETTE	<b>LES MILLS</b> BODYBALANCE ARTHUR	<b>LES MILLS</b> BODYATTACK BODYPUMP ARTHUR	<b>LES MILLS</b> BODYBALANCE ALBERT	<b>LES MILLS</b> BODYPUMP KIKI	<b>LES MILLS</b> BODYPUMP ILSE	<b>LES MILLS</b> BODYPUMP DJINDRA
11:00 - 12:00 uur						<b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT FRAN	<b>LES MILLS</b> BODYATTACK EUDIA
12:00 - 13:00 uur							<b>LES MILLS</b> BODYBALANCE EUDIA
17:00 - 18:00 uur		<b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT ALEX		<b>LES MILLS</b> BODYPUMP ALEX			
18:00 - 19:00 uur	<b>LES MILLS</b> BODYPUMP	<b>LES MILLS</b> BODYPUMP ARTHUR	<b>LES MILLS</b> BODYATTACK	 ZUMBA FITNESS	<b>LES MILLS</b> BODYATTACK BODYPUMP FRAN		
19:00 - 20:00 uur	<b>LES MILLS</b> BODYATTACK JORIS	<b>LES MILLS</b> BODYBALANCE ARTHUR	<b>LES MILLS</b> BODYPUMP DJINDRA	<b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT FRAN			

**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.

**BodyFlow** is de dagelijkse workout van een danser gegeven met het inzicht van een yogi op muziek. Het is een complete lichaamsworkout met lage impact en een hoge intensiteit. Zo wordt kracht, flexibiliteit, mobiliteit, balans en coördinatie verbeterd. De focus ligt op houding en plezier.

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

**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!