



Spinning Rooster

Zomerrooster Juli / Augustus

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-10.00 Spinning		09.00-10.00 Spinning	09.00-10.00 Spinning			
					10.00-11.00 Spinning	10.00-11.00 Power Ride
17.45-18.45 Spinning	17.45-18.45 Spinning		17.45-18.45 Spinning			
18.45-19.45 Spinning	18.45-19.45 Heartbeat Ride		18.45-19.45 New Riders			
19.45-20.45 Power Ride	19.45-20.45 Spinning	19.45-20.45 Spinning	19.45-20.45 Spinning			
20.45-21.45 New Riders		20.45-21.45 Power Ride				

Voor de LESSEN dient gereserveerd te worden.

New Riders

Dit is een les voor de beginnende sporter. In dit uur wordt vooral ingegaan op:

1. Het instellen van de fiets
2. Techniek
3. Handposities
4. Ritme

Spinning

In deze les kun je van alles verwachten. Een zwaardere uitdagende en afwisselende training, waarbij de instructeur je begeleidt door bergen en door dalen.

Power Ride

Deze les is vooral gebaseerd op het verbeteren van de kracht van de beenspieren dmv. Trainen met weerstand.

Heartbeat Ride

De instructeur geeft een training die afgestemd is op werken met een hartslagmeter.

Daarom is het werken met een hartslagmeter **verplicht** in deze les.

!! In de zomermaanden, juli en augustus, hanteren wij een zomerrooster !!