

GROEPSFITNESS, KETTLEBELL EN BOOTCAMP ROOSTER VANAF 1 APRIL 2018

FITNESSZAAL

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-09.30 Pavi-Energy		09.00-09.30 Walking Class				
09.30-09.50 Pavi-Core		09.30-10.00 Pavi-Energy			10.00-10.30 Pavi-Energy	
	10.00-10.30 Pavi-Easy	10.00-10.20 Pavi-Core	10.00-10.30 Pavi-Easy	11.00-11.30 Walking Class	10.30-10.50 Pavi-Core	10.00-10.40 Pavi-ouder-kind
19.00-19.30 Pavi-Energy			19.00-19.30 Pavi-Energy			
19.30-19.50 Pavi-Core			19.30-19.50 Pavi-Core			
	20.00-20.30 Pavi-Energy					
	20.30-20.50 Pavi-Core					

KETTLEBELL EN BOOTCAMP

	19.00-20.00 BOOTCAMP				
20.00-20.45 Kettlebell		20.00-20.45 Kettlebell			

- Pavi-Energy** Een korte intensieve en vooral leuke training. In een sessie van 30 minuten doe je een complete work-out
- Pavi-Core** Een training gericht op het verbeteren van de stabiliteit en kracht van de rompspieren.
- Walking Class** Een gevarieerde wandeltraining op de loopband voor alle niveaus, waarbij er soms gebruik wordt gemaakt van materialen.
- Pavi-Easy** Een rustige training die conditioneel en spierversterkend is. Toegankelijk voor iedereen.
- Pavi Ouder Kind** Samen met je kind een maandelijks wisselende Pavi Circuit doen is een leuke manier om samen sportief bezig te zijn. Vanaf 4 jaar.
- Bootcamp** (iedereen) Een intensieve outdoortraining waarbij er van de omgeving gebruik wordt gemaakt om uw kracht, explosiviteit, coordinatie en uithoudingsvermogen te verbeteren.
- Kettlebell** (iedereen) Kettlebell+ is een intensieve training voor de prestatiegerichte sporter. Tijdens de training maak je gebruik van verschillende soorten trainingsmaterialen zoals kettlebells, medicineballs, battleropes en meer. Binnen deze 30 min. durende workout wordt gevraagd het maximale uit jezelf te halen wat resulteert in maximaal resultaat!

