



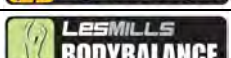



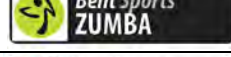










LESROOSTER JEUGD/ VOLWASSENEN (VANAF 1-1-2012)

PROGRAMMA	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
OPENINGSTIJDEN SPORTCENTRUM	08:00 -24:00	08:00-24:00	08:00-24:00	08:00-24:00	08:00-24:00	08:00-15:00	08:00-15:00
OPENINGSTIJDEN FITNESS	08:00 -22:30	08:00 -22:30	08:00 -22:30	08:00 -22:30	08:00 -22:30	08:00-15:00	08:00-15:00
OPENINGSTIJDEN FEESTDAGEN	NIEUWJAARSDAG, 1 ^e PAASDAG, KONINGINNEDAG, 1 ^e PINKSTERDAG EN 1 ^e KERSTDAG ZIJN WIJ GESLOTEN. DE ANDERE FEESTDAGEN IS ONS SPORTCENTRUM GEOPEND, MAAR ZIJN DE OPENINGSTIJDEN AANGEPAST.						
KINDEROPVANG	09:00-11:00*		09:00-11:00*		09:00-11:00*		
STUDIO 1							
 LESMILLS CXWORX	18:00-18:30*	ZIE STUDIO 3	18:00-18:30*	21:00-21:30* NIEUW!			
 LESMILLS BODYPUMP	20:15-21:15		09:00-10:00 19:15-20:15				10:00-11:00
 LESMILLS BODYSTEP		19:45-20:45		18:00-19:00			
 LESMILLS BODYATTACK	19:15-20:15						
 LESMILLS BODYBALANCE			20:30-21:30		10:00-11:00 19:00-20:00 NIEUWE TIJD		
 LESMILLS BODYJAM				19:45-20:45			
 LESMILLS SH'BAM		20:45-21:30		19:00-19:45			11:15-12:00
 Bent Sports ZUMBA	10:00-10:45 18:30-19:15		18:30-19:15		09:00-09:45		
 Bent Sports BBB TRAINING	09:00-10:00		10:00-11:00				
 Bent Sports DAMESFIT		09:00-10:00 18:45-19:45		10:00-11:00			
 Bent Sports 50+ FIT	11:00-12:00	10:15-11:15			11:00-12:00		
STUDIO 2							
 Bent Sports INDOOR CYCLING	10:10-11:00* 19:00-20:00* 20:00-21:00*	19:30-20:30*	19:30-20:30*	19:30-20:30* 20:30-21:30*			10:30-11:30*
 Bent Sports PACE	09:30-10:00	17:00-18:00* 20:30-21:30*	09:00-10:00* 20:30-21:30*	09:00-10:00*	10:00-11:00*		09:30-10:30*
STUDIO 3							
 LESMILLS CXWORX	ZIE STUDIO 1	19:30-20:00* 20:00-20:30*	ZIE STUDIO 1	ZIE STUDIO 1			
 Bent Sports KICKFUN		20:30-21:30*		19:00-20:00*			
TERREIN BUITEN-BUITEN							
 Bent Sports BOOTCAMP		20:30-21:30* NIEUW					
FITNESS							
BEGELEIDING	08:00-22:00	08:00-22:00	08:00-22:00	08:00-22:00	08:00-22:00	09:00-13:00	09:00-13:00
BUIKSPIERKWARTIER	19:30-19:45	10:30-10:45	19:30-19:45	10:30-10:45	10:30-10:45	10:30-10:45	10:30-10:45
CIRCUITTRAINING						08:45-09:45	
MEDISCH FITNESS					19:00-20:00		
G-FITNESS		16:00-17:00					
KIDS- JEUGD							
 LESMILLS SH'BAM					16:30-17:15 VANAF 6 JAAR		
JEUGDFITNESS			16:00-17:00		16:00-17:00		

Bent sports

HUNNEVELDWEG 6B • 6903 ZM ZEVENAAR
0316-331782 • INFO@BENTSPORTS.NL • WWW.BENTSPORTS.NL

LESVOORWAARDEN

- Groepslessen worden gegeven bij 3 of meer deelnemers.
- Lessen waar een * teken voor staat dienen gereserveerd te worden bij de receptie.
- Indien een les is gestart, kunt u niet meer instromen.
- Jeugdleden tot 16 jaar kunnen alleen deelnemen aan de speciale kids- en jeugdlessen (zie kop kids-jeugd). Vanaf 16 jaar kunnen ze meedoen aan de volwassenen lessen.
- In de leeftijd van 12 tot 18 jaar kunnen jeugdleden ook gebruik maken van fitness, tennis en squash tussen 12:00 en 18:00 uur.

LESPROGRAMMA'S

LES MILLS CXWORX

CXWORX™ is de nieuwe revolutionaire training van Les Mills. In 30 minuten train je de romp- en de spierlussen die het onder- en bovenlichaam met elkaar verbinden.

LES MILLS BODYPUMP

BODYPUMP™ Daag jezelf uit met de oorspronkelijke barbells waarmee je, je hele lichaam versterkt en in vorm brengt.

LES MILLS BODYSTEP

BODYSTEP™ Voel je bevrijd en vol energie door deze stimulerende step-workout die de vetverbranding in de hoogste versnelling zet.

LES MILLS BODYATTACK

BODYATTACK™ De intensieve op sport geïnspireerde cardio-workout waarmee je kracht en uithoudingsvermogen opbouwt.

LES MILLS BODYBALANCE

BODYBALANCE™ De op yoga, tai chi en pilates gebaseerde workout die je lenigheid en kracht vergroot en waardoor je, je geconcentreerd en kalm voelt.

LES MILLS BODYJAM

BODYJAM™ Ga helemaal op in deze op dans geïnspireerde cardio-workout met de nieuwste dansstijlen en populairste nieuwe muziek.

LES MILLS SH'BAM

SH'BAM™ is de nieuwe danssensatie. De les bestaat uit eenvoudige en leuke dansmoves op de laatste hits, de beste classics en latin muziek.

Bent Sports ZUMBA

ZUMBA is een combinatie van fitness- en dansbewegingen op wereld- en latinmuziek.

Bent Sports BBB TRAINING

BBB TRAINING is een energieke en gevarieerde les waarbij de nadruk ligt op de training van buik, billen en benen. Er worden zowel conditionele als spierversterkende oefeningen gedaan.

Bent Sports DAMESFIT

DAMESFIT is een gevarieerde les voor dames bestaande uit conditionele en spierversterkende oefeningen. Deze kunnen op muziek uitgevoerd worden, met materialen of in de vorm van een spel.

50 Bent Sports 50+ FIT

50+ FIT is DE groepsles voor actieve ouderen. De nadruk ligt op het onderhouden van de conditie en het versterken van de spieren. Het ++ uur is geschikt voor de fanatiekere sporter.

Bent Sports INDOOR CYCLING

INDOOR CYCLING is een indoor fietsprogramma gebaseerd op outdoor fietsen. Je fiets op inspirerende muziek een afstand van 20-25 km over gevarieerd terrein.

Bent Sports PACE

PACE is een conditionele groeps-circuittraining waarbij je een circuit van 16 stations aflegt.

Bent Sports KICKFUN

Bij KICKFUN worden trap- en stootoefeningen uitgevoerd op een Kickbag. Tijdens de les wordt muziek gebruikt, maar de oefeningen kunnen in eigen tempo uitgevoerd worden. De les is geschikt voor mannen en vrouwen.

Bent Sports BOOTCAMP

BOOTCAMP is een fysieke uitdaging in de buitenlucht en bestaat uit een combinatie van looptraining, intervaltraining en krachttraining. De trainingen zijn zo opgezet dat iedereen mee kan doen, van beginner tot gevorderde. Inschrijven voor deze les kan via de receptie van Bent Sports.

LESROOSTER JEUGD/ VOLWASSENEN (VANAF 1-1-12)

BOOTCAMP



**NIEUW! VANAF 10-1-12. GRATIS
VOOR LEDEN VAN BENT SPORTS**

Nu ook in De Liemers!

WWW.BOOTCAMPLIEMERS.NL

OUT!
powered by **BUITEN**
Buitensport

- Calorieën verbranden
- Full body
- Zeer afwisselend
- Uitdagend voor jouw niveau
- Gecertificeerde trainer

www.bootcampliemers.nl 06-219 27 705 info@buiten-buiten.nl

Bent sports

HUNNEVELDWEG 6B • 6903 ZM ZEVENAAR
0316-331782 • INFO@BENTSPORTS.NL • WWW.BENTSPORTS.NL