

LESROOSTER

PERIODE
2026 Q2 (VANAF 16 MAART)

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

OCHTEND

= NIEUW

09:30 - 10:00 CORE STABILITY	08:00 - 09:00 PILATES	08:30 - 09:30 FITBOXING	09:30 - 10:30 FLEXIBILITY	09:30 - 10:30 CIRCUITTRAINING	09:00 - 10:00 FITBOXING	10:00 - 11:00 FITBOXING
	09:30 - 10:30 CIRCUITTRAINING	09:30 - 10:30 CIRCUITTRAINING			10:00 - 11:00 HIIT	11:00 - 12:00 BARBELL BEATS

AVOND

18:00 - 19:00 BBB BOOTCAMP	19:00 - 20:00 STRETCH DANCE		18:00 - 19:00 BOOTCAMP			
19:00 - 20:00 HIIT			19:00 - 20:30 FITBOXING			

CORE STABILITY

Core Stability is een training op muziek gericht op het versterken van je buik-, rug- en rompspieren. Je werkt aan een betere houding, meer stabiliteit en een sterker lichaam.

CIRCUITTRAINING & BOOTCAMP

Circuittraining / Bootcamp is een afwisselende training met functionele kracht- en conditioefeningen in circuitvorm. Je werkt aan kracht, uithoudingsvermogen en algehele fitheid.

BARBELL BEATS

NIEUW

Barbell Beats is een krachttraining waarbij je met een barbell verschillende spiergroepen traint op motiverende muziek. Met lichte tot middelzware gewichten werk je aan kracht, uithoudingsvermogen en een sterker lichaam.

PILATES

NIEUW

Pilates is een rustige training op muziek waarbij je werkt aan kracht, flexibiliteit en controle van je lichaam. De oefeningen richten zich vooral op je core, houding en balans.

HIIT

HIIT is een intensieve training waarbij korte, krachtige inspanningen worden afgewisseld met korte rustmomenten. Je werkt aan conditie, kracht en vetverbranding in een snelle en effectieve workout.

FLEXIBILITY

NIEUW

Flexibility is een groepsles waarin flexibiliteit, kracht en ontspanning samenkomen. Met vloeiende bewegingen geïnspireerd op yoga, tai chi en pilates train je je core, verbeter je je mobiliteit en kom je mentaal tot rust. Deze les is geschikt voor alle niveaus.

FITBOXING

Fitboxing is een energieke workout op muziek waarbij je bokstechnieken combineert met conditie- en krachtoefeningen. Je werkt aan conditie, kracht en coördinatie in een motiverende training.

STRETCH DANCE

NIEUW

Stretch Dance is een les op muziek waarbij dansbewegingen worden gecombineerd met stretchoefeningen met behulp van elastieken. Je werkt aan flexibiliteit, mobiliteit en lichaamscontrole op een vloeiende en energieke manier.

AANMELDEN

AAN- & AFMELDEN VIA DE ANYTIME FITNESS APP

ANYTIME FITNESS

MAASTRICHT-AMBY

ANYTIME  FITNESS