

LESROOSTER vanaf 1 januari 2025

(onder voorbehoud van tussentijdse wijzigingen!)

Leszaal: DOJO

MAANDAG

17.00uur Kids // Dylan
18.00uur Jeugd t/m 16 jaar // Brian
19.00uur Bokszakles // Brian
20.00uur Boksen // Peter
21.00uur Bokszakles // Wesley

DINSDAG

09.30uur Bokszakles // Brian

17.00uur Kids // Brian
18.00uur Jeugd t/m 16 jaar // B
19.00uur Bokszakles // Brian
20.00uur Kickboksen sparren **B+G+W** // Brian

WOENSDAG

17.00uur Kids // J
18.00uur Jeugd t/m 16 jaar // J
19.00uur Bokszakles // Paul
20.00uur Boksen // paul
21.00uur Bokszakles // Paul

DONDERDAG

09:30uur Bokszakles // Paul

17.00uur Kids // B
18.00uur Jeugd t/m 16 jaar // B
19.00uur Kickboksen **B+G+W** // Brian
20.00uur Bokszakles// B

VRIJDAG

18.00uur Kickboksen **G+W** // Mario
19.00uur Bokszakles // Brian

ZATERDAG

10.30uur Bokszakles //Paul

16.00uur Kickboksen selectieteam // brian

ZONDAG

10.00uur boksen LADIES ONLY //Paul

--.-- uur looptraining selectieteam

Leszaal: BALKON

MAANDAG

10.30uur Fit 50+ // Paul

18.00uur Fitboxing // Dylan
19.00uur -
20.00uur Kickboksen **B+G+W** // Brian

DINSDAG

10.30uur Powerhour 50+ // Paul

18.00uur Fitboxing // Wesley
19.00uur Powerhour // Wesley

WOENSDAG

10.30uur Fit 50+ // Erik

20.00uur Kickboksen **G+W** // Mario

DONDERDAG

19.00uur Powerhour // Paul
20.00uur Boksen // Paul

VRIJDAG

09.30uur Fitboxing // Paul

ZATERDAG

09.30uur Fitboxing // Paul

POWERHOUR

Het is een hele gevarieerde les waar het hele lichaam aan het werk wordt gezet met een combinatie van lage en hoge impact intervaloefeningen. Door een grote variatie aan oefeningen voor boven- en onderlichaam is geen enkele Powerhour les hetzelfde, wat de les altijd weer een verrassing maakt! Het is een perfecte vorm van krachttraining als je een fit en een atletisch lichaam wilt hebben.

FIT 50+

Dit is een leuke, gevarieerde les voor senioren. Het is gericht op: conditie, spierversterking, soepel houden van de spieren en het voorkomen van blessures. Dit is een klassikale les die op vaste tijden wordt gegeven.

FITBOXING

De bokszak wordt gebruikt met boksbewegingen (géén beentrappen!) en worden gecombineerd met springen en andere lichaamseigen oefeningen (zonder gebruik van attributen). Focus ligt basis boks technieken en conditietraining op de bokszak. Goed voor je conditie dus en is een goeie FATBURNER!

BOKSZAKLES

Let's kick and have fun! Wil je niet sparren, maar toch aan je technieken werken? Dan is deze recreatieve les zeker de moeite waard! In de bokszakles wordt er gewerkt aan je boks- en traptechnieken én aan je conditie.

BEGELEIDING // PERSONAL TRAINING

Heeft u begeleiding en/of weer nieuwe inspiratie nodig? Boek een betaalbare (personal)trainer!

Onze trainers Anja, Erik, Paul en Bart zijn gediplomeerd en gespecialiseerd in o.a. de volgende trainingen: fitness- en conditietraining, krachttraining, vechtsport, boksen en nog meer. Nieuwsgierig geworden?

Vraag meteen een vrijblijvend intakegesprek aan!

BOKSEN

Het boksen bestaat uit alleen uit stoottechnieken die met een partner en/of een stootzak worden aangeleerd. Deze es is voor elk niveau. Een aanrader voor iedereen die technisch beter willen worden.

KICKBOKSEN vanaf 17 jaar

It's all about technique! Het kickboksen bestaat uit stoot-, trap- en knietechnieken die met een partner en/of een stootzak worden aangeleerd. Deze verdedigingssport wordt ingedeeld in 3 verschillende niveaus: beginners, gevorderden en/of wedstrijdsporters. Ook voor diegene die geen wedstrijd ambitie hebben, maar wel technisch beter willen worden, is dit een aanrader.

KIDS KICKBOKSEN 7 T/M 11 JAAR

Bij deze lessen liggen vooral de nadruk op het spelenderwijs bezig zijn. De kinderen worden in spelvorm vertrouwd gemaakt met het kickboksen en leren omgaan met respect voor elkaar.

JEUGD KICKBOKSEN 12 T/M 17 JAAR

In deze lessen worden de basistechnieken op een verantwoorde wijze aangeleerd. Er wordt hier extra aandacht gegeven aan de conditie en discipline. Ook zijn deze lessen erg goed voor het zelfvertrouwen.

Note kids/jeugd kickboksen:

* De niveaus en/of leeftijdsadviezen dienen verplicht opgevolgd te worden. Het is aan een leraar om een eventuele uitzondering te geven

CARDIO FITNESS BEVERWIJK
PARALLELWEG 128-G
1948 NN, BEVERWIJK
0251-218 437

WWW.CARDIOFITNESSBEVERWIJK.NL