

GROEPSFITNESS, KETTLEBELL EN BOOTCAMP ROOSTER VANAF 1 september 2017

**FITNESSZAAL**

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-09.30 <b>Pavi-Energy</b>		09.00-09.30 <b>Walking Class</b>				
09.30-09.50 <b>Pavi-Core</b>		09.30-10.00 <b>Pavi-Energy</b>		10.00-10.20 <b>Pavi-Core</b>	10.00-10.30 <b>Pavi-Energy</b>	
	10.00-10.30 <b>Pavi-Easy</b>	10.00-10.20 <b>Pavi-Core</b>	10.00-10.30 <b>Pavi-Easy</b>	11.00-11.30 <b>Walking Class</b>	10.30-10.50 <b>Pavi-Core</b>	10.00-10.40 <b>Pavi-ouder-kind</b>
				11.30-12.00 <b>Pavi-Energy</b>		
				12.00-12.20 <b>Pavi-Core</b>		
19.00-19.30 <b>Pavi-Energy</b>		19.00-19.30 <b>Pavi-Energy</b>	19.00-19.30 <b>Pavi-Energy</b>			
19.30-19.50 <b>Pavi-Core</b>		19.30-19.50 <b>Pavi-Core</b>	19.30-19.50 <b>Pavi-Core</b>			
	20.15-20.45 <b>Pavi-Energy</b>					
	20.45-21.05 <b>Pavi-Core</b>					

**KETTLEBELL EN BOOTCAMP**

20.00-20.45 <b>Kettlebell</b>		20.00-20.45 <b>Kettlebell</b>				

- 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 rompsspieren.
- 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.
- 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!

