



Maandag

Tijd	Activiteit	Locatie
08:15 - 08:30	AbsAttack	FZ
08:30 - 09:00	PowerBoost	FZ
09:00 - 09:15	ReachOut	FZ
09:00 - 09:55	BodyShape	D1
09:00 - 09:55	Spinning	SP
09:00 - 09:55	LowShape	D2
09:15 - 10:00	AquaShape	ZB
10:00 - 10:15	AbsAttack	FZ
10:00 - 10:55	BodyPump	D1
10:00 - 10:55	HathaYoga	D2
10:15 - 11:00	50+ Spinning	SP
15:00 - 15:15	AbsAttack	FZ
18:00 - 18:15	AbsAttack	FZ
19:00 - 19:55	RPM	SP
19:00 - 19:55	BodyShape	D1
19:00 - 19:55	Pilates	D2
19:30 - 20:15	AquaShape	ZB
20:00 - 20:15	AbsAttack	FZ
20:00 - 20:55	BodyPump	D1
20:00 - 20:55	Zumba	D2
20:00 - 20:55	Spinning	SP
20:00 - 21:30	RunFit	OD
20:15 - 20:45	PowerBoost	FZ
21:00 - 21:55	BodyBalance	D2

Dinsdag

Tijd	Activiteit	Locatie
08:15 - 08:30	AbsAttack	FZ
08:30 - 09:00	PowerBoost	FZ
09:00 - 09:15	ReachOut	FZ
09:00 - 09:55	BodyFit	D1
09:00 - 09:55	Spinning	SP
10:00 - 10:15	AbsAttack	FZ
10:00 - 10:55	BodyStep	D1
10:00 - 10:55	BodyBalance	D2
15:00 - 15:15	AbsAttack	FZ
18:00 - 18:15	AbsAttack	FZ
19:00 - 19:55	BodyPump	D1
19:00 - 19:55	Spinning	SP
20:00 - 20:15	AbsAttack	FZ
20:00 - 20:55	BodyAttack	D1
20:00 - 20:55	StepMix	D2
20:00 - 20:55	PowerYoga	D3
20:10 - 21:05	Spinning	SP
20:15 - 20:45	PowerBoost	FZ

Woensdag

Tijd	Activiteit	Locatie
08:15 - 08:30	AbsAttack	FZ
08:30 - 09:00	PowerBoost	FZ
09:00 - 09:15	ReachOut	FZ
09:00 - 09:55	BodyBalance	D1
09:00 - 09:55	Spinning	SP
09:15 - 10:00	AquaFit	ZB
10:00 - 10:15	AbsAttack	FZ
10:00 - 10:55	BodyShape	D1
15:00 - 15:15	AbsAttack	FZ
18:00 - 18:15	AbsAttack	FZ
19:00 - 19:55	Sh'bam	D1
19:30 - 20:15	Zwanger en Fit	ZB
20:00 - 20:15	AbsAttack	FZ
20:00 - 20:55	BodyCombat	D1
20:00 - 20:55	RPM	SP
20:00 - 20:55	HathaYoga	D3
20:15 - 20:45	ReachOut	FZ

Donderdag

Tijd	Activiteit	Locatie
08:15 - 08:30	AbsAttack	FZ
08:30 - 09:00	PowerBoost	FZ
09:00 - 09:15	ReachOut	FZ
09:00 - 09:55	BodyPump	D1
10:00 - 10:15	AbsAttack	FZ
10:00 - 10:55	BodyFit	D2
10:00 - 10:55	Sh'Bam	D1
10:00 - 10:55	Pilates	D3
15:00 - 15:15	AbsAttack	FZ
18:00 - 18:15	AbsAttack	FZ
19:00 - 19:55	BodyShape	D1
19:00 - 19:55	Zumba	D2
19:00 - 19:55	Spinning	SP
19:30 - 20:15	AquaShape	ZB
20:00 - 20:15	AbsAttack	FZ
20:00 - 20:55	BodyPump	D1
20:00 - 20:55	BodyBalance	D2
20:00 - 21:30	RunFit	OD
20:15 - 20:45	PowerBoost	FZ

Legenda

FZ FitnessZaal
SP Spinning
OD OutDoor

D1 Dance 1
D2 Dance 2
D3 Dance 3
ZB Zwembad

Voor de meeste recente informatie kijk op onze
website www.clubpellikaan.nl/apeldoorn,
Facebook www.facebook.com/pellikaanapeldoorn
of Twitter www.twitter.com/nellikaanadoorn

CLUB PELLIKAAN. FOR THE HEALTHY FEW.



Vrijdag

Tijd	Activiteit	Locatie
08:15 - 08:30	AbsAttack	FZ
08:30 - 09:00	PowerBoost	FZ
09:00 - 09:15	ReachOut	FZ
09:00 - 09:55	BodyShape	D1
09:00 - 09:55	Spinning	SP
09:15 - 10:00	AquaShape	ZB
10:00 - 10:15	AbsAttack	FZ
10:00 - 10:55	BodyBalance	D1
15:00 - 15:15	AbsAttack	FZ
18:00 - 18:15	AbsAttack	FZ
19:00 - 19:55	Spinning	SP
20:00 - 20:15	AbsAttack	FZ
20:15 - 20:45	PowerBoost	FZ

AbsAttack Intensieve workout voor de buikspieren. Vroeger bekend als buikspierkwartier.

AquaFit Speciale workout in het water voor dames en heren die de gewrichten en spieren soepel willen houden.

AquaShape In het water worden gewrichten, banden en pezen niet belast terwijl u toch uw conditie en spierkracht verbetert.

BodyAttack Intensieve les met opzweepende muziek gericht op uithoudingsvermogen en calorieverbruik.

BodyBalance Body & Mind groepsles. Gebaseerd op Yoga en Thai Chi. Een betere balans ontwikkelen tussen lichaam en geest.

BodyCombat Een op oosterse vechtsporten gebaseerd fitnessprogramma. Bovenal is het een spectaculaire workout die het lichaam een enorme energieboost geeft.

BodyFit Speciale workout voor dames en heren die de gewrichten en spieren soepel willen houden.

BodyPump Fitnessworkout waarbij met een barbell en gewichten alle spiergroepen worden aangepakt. De intensiteit kunt u zelf bepalen.

BodyShape Spierverstevigingsles. Oefeningen voor elke spiergroep van het lichaam zoals benen, billen, rug, armen en buik.

Bodystep/StepMix Oefeningen worden uitgevoerd op een stepbankje. Nadruk van de oefeningen ligt bij de B's: benen, billen, buik.

HathaYoga Ontspanning door inspanning. Binnen uw eigen mogelijkheden beoefent u yoga en na verloop van tijd zult u effect merken.

LowShape Spierverstevigingsles. Oefeningen voor elke spiergroep van het lichaam zoals benen, billen, rug, armen en buik. Er wordt niet gesprongen.

Zaterdag

Tijd	Activiteit	Locatie
09:15 - 10:10	BodyPump	D1
10:00 - 10:15	AbsAttack	FZ
10:15 - 11:10	BodyBalance	D1
10:30 - 11:25	Spinning	SP
14:00 - 14:15	AbsAttack	FZ

Zondag

Tijd	Activiteit	Locatie
09:30 - 10:25	RPM	SP
10:00 - 10:15	AbsAttack	FZ
10:15 - 10:30	AbsAttack	FZ
10:30 - 11:25	BodyPump	D1
10:30 - 11:25	RPM	SP
11:30 - 12:25	BodyAttack	D1
14:00 - 14:15	AbsAttack	FZ

Pilates Een perfecte basis voor het verbeteren van houding en het versterken van rug- en buikspieren.

PowerBoost Intensieve circuittraining waarbij u 30 minuten actief bent op verschillende fitnessapparaten onder leiding van een instructeur.

ReachOut Een workout van stretch- en ontspanningsoefeningen. Onder begeleiding geeft u nog wat meer aandacht aan het rekken en strekken van de spieren na training.

RPM Vast fietsprogramma voor iedereen die wil afslanken, conditie wil verbeteren of een betere fietsprestatie wil. U kunt uw eigen tempo bepalen.

Runfit Een totale workout waar een combinatie wordt gemaakt tussen hardlopen, fitnessen en buikspieroefeningen.

Sh'Bam Maak kennis met eenvoudige, maar geweldige leuke dansmoves. Sh'Bam is de perfecte manier om in vorm te komen.

Spinning Fietsprogramma vergelijkbaar met RPM, maar met een afwisselend programma. De muziek ondersteunt de intensiteit van de training. U kunt uw eigen tempo bepalen.

50+Spinning Iedereen van 50+ lekker kan meedoen met deze fietsles en zich naar eigen kunnen uitleven.

PowerYoga Deze les heeft een routine die elke keer wordt verfijnd. Resultaat: een betere balans tussen lichaam en geest. Gelet wordt vooral op lichaamshouding en ademhaling.

Zumba Een complete workout voor snelle verbranding op opzweepende salsamuziek.

Zwanger en fit Onder begeleiding in het water zwemmen in een aangename staat. In het water worden spieren en gewrichten nauwelijks belast en voelt u zich heerlijk tijdens zwangerschap.

Legenda

FZ	FitnessZaal	D1	Dance 1
SP	Spinning	D2	Dance 2
OD	OutDoor	D3	Dance 3
		ZB	Zwembad

Voor de meest recente informatie kijk op onze website www.clubpellikaan.nl/apeldoorn, Facebook www.facebook.com/pellikaanapeldoorn of Twitter www.twitter.com/nellikaanadoorn

CLUB PELLIKAAN. FOR THE HEALTHY FEW.