

HIT staat voor High Intensity Training. Dit is een aanpak van training en bewegen die wereldwijd steeds populairder wordt vanwege het grote tijdsvoordeel en effectiviteit. Een wetenschappelijke onderbouwing van HIT is: "tijd is inwisselbaar voor intensiteit."

Groepsles

Tijd	Maandag	Tijd	Dinsdag	Tijd	Woensdag	Tijd	Donderdag	Tijd	Vrijdag	Tijd	Zaterdag	Tijd	Zondag
8.45	CX worx	9.00	BBB	8.45	Balance	9.00	CXworx	9.00	Pump	9.35	CXworx	9.45	CXworx
9.20	Pump	9.35	Cxworx	9.35	CXworx	9.35	BBB	9.35	CXworx	10.10	Cross fit	10.20	Sh`bam
9.55	Sh`Bam	10.10	Boksen	10.10	Pump			10.10	Sh`bam			10.55	Pump
						17.30	Boksen						
18.30	Sh`Bam			18.30	Boot camp	18.30	Pump						
19.05	CXworx	18.30	Pump	19.05	Cxworx	19.05	CXworx						
19.40	Attack	19.05	Cxworx	19.40	Sh`Bam	19.40	Balance	20.00	Cross fit				
20.15	Pump	19.40	Insanity	20.15	Attack	20.45	Boksen						
20.50	Balance	20.15	Cross fit	20.50	Pump								

RPM

Tijd	Maandag	Tijd	Dinsdag	Tijd	Woensdag	Tijd	Donderdag	Tijd	Vrijdag	Tijd	Zaterdag	Tijd	Zondag
8.45	RPM	10.10	RPM	9.00	RPM			19.00	Virtual	9.00	RPM	10.20	RPM
19.40	RPM	19.40	RPM	19.40	RPM	19.40	RPM						

Fitness

Tijd	Maandag	Tijd	Dinsdag	Tijd	Woensdag	Tijd	Donderdag	Tijd	Vrijdag	Tijd	Zaterdag	Tijd	Zondag
09.15	QF kracht	08.45	buikspieren	08.45	buikspieren	08.45	buikspieren	08.45	buikspieren	10.00	buikspieren	11.00	buikspieren
09.45	QF cardio	09.00	QF kracht	09.00	QF kracht	09.00	QF kracht	09.00	QF kracht				
		09.30	QF cardio	09.30	QF cardio	09.30	QF cardio	09.30	QF cardio				
		13.30	Senioren fit			13.30	Senioren fit						
18.45	Buikspieren	18.45	Buikspieren	18.45	Buikspieren	18.45	Buikspieren	18.45	Buikspieren				
19.00	QF kracht	19.00	QF kracht	19.00	QF kracht	19.00	QF kracht	19.00	QF kracht				
19.30	QF cardio	19.30	QF cardio	19.30	QF cardio	19.30	QF cardio	19.30	QF cardio				
								20.00	Crossfit				

Kinderopvang

Maandag t/m donderdag van 8.30 t/m 11.30 uur

Zondag van 9.30 t/m 12.30 uur