

Openingstijden Fit & Happy Hallum

Maandag	08.30 – 11.30 16.00 – 21.30
Dinsdag	16.00 – 21.30
Woensdag	08.30 – 11.30 16.00 – 21.30
Donderdag	08.30 – 11.30 16.00 – 21.30
Vrijdag	08.30 – 11.30 16.00 – 21.30
Zaterdag	08.30 – 11.30

Groepslessenrooster Fit & Happy

Maandag	09.00 Circuittraining 19.00 Pilates 20.00 Pump!
Dinsdag	18.30 Booty (30 min.) 19:00 XCore 19.00 Hardlopen 20.15 Spinning
Woensdag	(startdatum n.t.b.) 19.00 Yin yoga
Donderdag	09.00 Pilates voor beginners 19.00 Pump!
Vrijdag	09.00 Circuittraining
Zaterdag	09.00 Yin yoga (startdatum n.t.b.)

Voor groepslessen graag nog vooraf reserveren!

Pilates

Een geweldige training voor een strakke buik en een sterke rug. We trainen niet alleen de oppervlakkige buik- en rugspieren maar juist ook de diepgelegen en de tussengelegen spieren. Zo ben je in staat om een sterke en strakke romp te krijgen. Zeer geschikt voor mensen met schouder-, rug- en nekklachten.

Hardlopen

Lekker in de buitenlucht met goede begeleiding. Hardlooptraining met een gedegen opbouw, loopoefeningen, aandacht voor de juiste houding en techniek. 5 tot 10 kilometer leren hardlopen? Kom meedoen! Ook in de winterperiode gaan we gewoon door!

Spinning

Een uitdagende conditionele training. Sprinten, klimmen, intervaltraining, alles komt voorbij. Uiteraard wordt je gestimuleerd en gemotiveerd door de trainer, maar een ieder traint op zijn/haar eigen niveau, dus ook als beginner kun je gerust aansluiten.

Booty

Een complete billen workout! De voor-, achter-, binnen- en buitenkant van de benen en de achter- en zijkant van de billen worden getraind, niets wordt overgeslagen. De oefeningen worden in intensiteit en moeilijkheidsgraad opgebouwd. De les duurt slechts 30 minuten en is daardoor ideaal te combineren met je fitnessstraining of de Xcore.

Circuittraining

Onder leiding van onze trainer krijg je een leuke, uitdagende training, krachtoefeningen, coretraining, en buikspierkwartier wisselen elkaar af. De trainer houdt rekening met de wensen van de groep en de nieuwste trends.

Yin yoga

Een mooie les gericht op diepe ontspanning, mindfulness, soepel houden van het bindweefsel en gewrichten. Je leert de grenzen van je lichaam weer te (kunnen) voelen. Yin yoga is langzaam, statisch, zacht en met de focus op overgave en loslaten. Het is gericht op het bindweefsel waarbij je zo min mogelijk spierspanning gebruikt.

Pump!

De training om fit te raken, een strakker lichaam te krijgen en je vetten te verbranden. Het is een spierversterkende groepsles met gewichten. Alle belangrijke spiergroepen worden getraind. Spieren zullen mooier van vorm worden en steviger worden.

Xcore

Ervaar deze ultieme en unieke coretraining; effectief, dynamisch, simpel en fun! In 45 minuten train je optimaal je conditie, spieren en bindweefsel en verbruik je een hoog aantal calorieën. Het resultaat is meer spierkracht, aanpassing van het bindweefsel en een strakker lijf.