


	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:00 - 10:00 uur						CLUBMARNIX ESSETRICS ESTHER	
AquaFitness in het zwembad: 10:00 - 11:00 uur	CLUBMARNIX AQUAFITNESS JASMIJN				CLUBMARNIX AQUAFITNESS JASMIJN		
10:00 - 11:00 uur	CLUBMARNIX ESSETRICS ESTHER	LES MILLS BODYBALANCE ARTHUR	LES MILLS BODYATTACK BODYPUMP ARTHUR	LES MILLS BODYBALANCE ALBERT	LES MILLS BODYATTACK BODYPUMP JOKE	LES MILLS BODYPUMP ALEX	LES MILLS BODYPUMP DJINDRA
11:00 - 12:00 uur						LES MILLS BODYCOMBAT ALEX	LES MILLS BODYATTACK EUDIA
12:00 - 13:00 uur							LES MILLS BODYBALANCE EUDIA
17:00 - 18:00 uur		LES MILLS BODYCOMBAT ALEX		LES MILLS BODYPUMP ALEX			
18:00 - 19:00 uur	LES MILLS BODYPUMP JOKE EN DJINDRA	LES MILLS BODYPUMP ARTHUR	LES MILLS BODYATTACK MANU	 ZUMBA FITNESS PETER	LES MILLS BODYATTACK BODYPUMP MANU		
19:00 - 20:00 uur	LES MILLS BODYATTACK JORIS	LES MILLS BODYBALANCE ARTHUR	LES MILLS BODYPUMP MANU	LES MILLS BODYCOMBAT ALCIDES			

Aquafitness is een workout met muziek in het warme Marnixbad. Je draagt een gordel zodat je drijft en er worden intensieve en afwisselende oefeningen gedaan.

BodyPump is "the fastest way to get into shape!". Je traint met een halterstang en losse gewichten alle belangrijke spiergroepen. Door de vele herhalingen train je je uithoudingsvermogen, je toning wordt beter en je wordt natuurlijk sterker en fitter.

BodyAttack is een intensieve cardio-aerobics workout waar je een steengoede conditie van krijgt. De choreografie is niet al te moeilijk en je kunt het in je eigen tempo opbouwen.

BodyCombat is een krachtige cardio workout. Dit felle en energieke programma is geïnspireerd op de oosterse vechtkunstdisciplines zoals karate, boksen en taekwondo.

BodyBalance is een mooie combinatie van Tai Chi, Yoga en Pilates. De bewegingen, houdingen en stretches worden gecombineerd met een rustige ademhaling en mooie muziek.

BodyAttack/Bodypump is een combinatie van de lessen BodyAttack en BodyPump. Je begint met de Attack voor je conditie, cardio en calorie burn waarna je daarna kracht traint met de Pump.

Essentrics is een effectieve toning workout. Dynamische stretches en soepele bewegingen geven een slank silhouet en meer energie.

Zumba is een Latijns-Amerikaanse dance workout op swingende en opzweepende muziek. De salsa, merengue, axé, samba en cumbia komen allemaal voorbij! Goed voor je conditie en enorm leuk om mee te doen!