



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
08.00	Gun-Ex		Circuit			Kickfit	
08.30	Circuit		Circuit	Circuit	Funxtion	Funxtion — Circuit	Sunday Fit
09.00	Circuit— BBB	Funxtion — Circuit	Funxtion	Funxtion	Funxtion	Funxtion — Circuit	Sunday Fit
09.30	Funxtion — Circuit	BBB — Circuit	Funxtion — Circuit	Circuit	Circuit	Funxtion — Circuit	Sunday Fit
10.00	Gun-Ex	Gun-Ex	Gun-Ex	BBB	Funxtion	Gun-Ex	Sunday Fit
10.30					Circuit		Sunday Fit
13.30	KLUCS		Young Starz 15.30—17:45	KLUCS			
17.00					Friday Fit		
17.30	Rugtraining				Friday Fit		
18.00	Kickfit	BBB	Funxtion	Funxtion	Friday Fit		
18.30	Funxtion — Circuit	Funxtion	Kickfit — Circuit	Gun-Ex	Friday Fit		
19.00	Funxtion — Circuit Hardlopen beginners	BBB — Circuit	Funxtion — Circuit	Funxtion — Circuit	Friday Fit		
19.30	Funxtion — Circuit	Funxtion	Funxtion— Gun-Ex	BBB — Circuit	Friday Fit		
20.00	Insane — Circuit Hardlopen gevorderd	Circuit	Funxtion	Funxtion			
20.30	Gun-Ex		Insane — Circuit	Rugtraining — Circuit			
21.00	Kickfit						

FunXtion/Move it—Werk met plezier aan uw kracht, flexibiliteit, balans én conditie! Dit doen we in onze speciale e Funxtionzone! 30 minuten
Circuit—Werken met uitstekende kracht- en conditieapparatuur in een kleine, en daardoor gemoedelijke setting! 30 minuten
Insane—Voor de gevorderde sporter, werk in circuit vorm aan je kracht, flexibiliteit, balans en conditie! 60 minuten
Kickfit— Unieke mix tussen fitness en kickboksen! Techniek, coördinatie, kracht en snelheid staan hier central. 30 minuten
BBB — Een training gericht op de buik, benen en billen. Op de maat van de muziek met stieken om de enkels om de benen goed te kunnen trainen. 30 minuten
Gun-Ex — Een training gericht op snelheid, versnellen, controle en krachtraining. 30 minuten
Klucs— Voor de beginnende en oudere sporter, werk in circuit vorm aan je coördinatie, lenigheid en balans. 30 minuten
Rugtraining — Een training gericht op het versterken van de rug en houdingspijeren om zo rugklachten te verminderen of voorkomen. 30 minuten
Young Starz— Een training speciaal voor kinderen tussen de 7 en 16jaar oud. Op spelenderwijs werken aan balgevoel, kracht, motoriek en sociale vaardigheden. 45 minuten
Friday Fit — Een uitdagend kracht/cardiocircuit bestaande uit 12 oefeningen. Stress ontladen van de week. Inloop tussen 17:00u en 19.30u 30-45 minuten
Sunday Fit — Een uitdagend kracht/cardiocircuit bestaande uit 12 oefeningen, kan jij 1, 2 of 3 rondjes vol maken? Inloop tussen 09.00u en 10.30u 30-45 minuten

Het is verplicht om jezelf in te schrijven op een training.

Fit en Gezond biedt naast groepstrainingen ook Personal training, voedingsbegeleiding en fysiotherapie aan.
Voor meer informatie kunt u contact met de balie opnemen.

Reserveer een training bij de balie of bel:

Fit en Gezond
Bosschendijk 187
4731 DD Oudenbosch
T: Bellen kan naar : 0165-745008
M: WhatsApp kan naar: 06-57177257
E: info@fitengezond.nl

Openingstijden

Maandag t/m donderdag:	08.30 - 22.00 uur
Vrijdag	08.00 - 20.00 uur
Zaterdag	07:30 - 12.00 uur
Zondag	08.30 - 11.30 uur

