

	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	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 groep 1	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 goep 2	Circuit	Funxtion	Funxtion			
20.30			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

