

Geldig vanaf 4 juni tot 9 september 2018

Versie 4 juni '18



Een groepsles volgen is een leuke en makkelijke manier om aan voldoende beweging te komen. Je verbetert je conditie, figuur en humeur en ontmoet andere mensen die hetzelfde doel hebben als jij.

Openingsuren:

Maandag - vrijdag: 7u30 - 23u15
 Zaterdag: 8u30 - 23u15
 Zondag & feestdagen: 8u30 - 20u15

Volg onze belevenissen:

- fb/Wellnessclubfitopia
- fb/Saunafitopia
- fb/Crossboxfitopia
- fb/Kidopia
- fb/HetBetopiaHuis



fitopia_edegem
 cyclingboxvelotopia
 crossbox_hangar154

Reserveer je groepsles online!

Ontdek de Kidsclub

Fitopia biedt **kinderopvang** aan voor kinderen van al onze sportende leden. Voor kinderen van alle leeftijden telkens met leuke verrassings-activiteiten

OPENINGSUREN VANAF 4 JUNI

woensdag: 9u - 12u & 18u - 20u
 vrijdag: 9u - 12u
 zaterdag: 9u - 13u
 zon- en feestdagen: 9u - 13u

Maandag	Hangar	Zaal 1	Zaal 2	Zaal 3	Cycling BoX	Body & Mind zaal	Relaxbad
8:30			PILATES An				
9:00			TBW An			ASHTANGA YOGA Carsten	AQUA BURN Jurgen
9:30				BODYPUMP Heidi			
10:00	WOD Margot						AQUA BURN Jurgen
10:30			BODYCONTROL An				
11:00							
11:30							
14:00						PILATES Heidi	
14:30							
15:00							
18:00							
18:30							
19:00	WOD Matthias		AERODANCE Kimberly			YIN YOGA Jurgen	
19:30				GRIT Mychal			
20:00	OPEN BOX Matthias	CX WORKX 20u15 Mychal	COCKTAIL MIX Kimberly	BBB An	FREESTYLE Olaf	KUNDALINI YOGA Jurgen	
20:30							
21:00					THE TRIP Mychal		
21:30							
22:00							

Dinsdag	Hangar	Zaal 2	Zaal 3	Cycling BoX	Body & Mind zaal	Relaxbad
8:30						
9:00					YIN YOGA Denise	AQUA CONTROL An
9:30			DRUMS ALIVE Mychal			
10:00					BODY BALANCE Denise	AQUA CONTROL An
10:30			TBW Mychal			
11:00						
11:30				FREESTYLE 11u15 An	STRETCHING Denise	
12:00						
18:30	WOD Olaf					
19:00		STEP CHOREO Nele			YIN YOGA Rafaël	
19:30	OLYMPICS Olaf			THE TRIP Jan		
20:00					VINYASA YOGA Rafaël	
20:30	WOD Olaf		BODY PUMP Marc	FREESTYLE Jan		
21:00						
21:30					STRETCHING Rafaël	
22:00						

Woensdag	Hangar	Zaal 1	Zaal 2	Zaal 3	Cycling BoX	Body & Mind zaal	Relaxbad
8:30							
9:00						YIN YOGA Jurgen	AQUAGYM Heidi
9:30			CALORIEBURN STEP Chris	BBB An			
10:00							AQUAGYM Heidi
10:30			COCKTAIL MIX Chris	CORE An		KUNDALINI YOGA Jurgen	
11:00							
11:30							
12:30							
13:30						YIN YOGA Leen	
14:00							
14:30							
19:00	WOD Margot		ZUMBA Mychal			YIN YOGA Rafaël	
19:30					THE TRIP An		
20:00	WOD Margot	GRIT Mychal				VINYASA YOGA Rafaël	
20:30		CX WORKX Mychal					
21:00				BBB An		HATHA YOGA Rafaël	
21:30							
22:00							



YOGATOPIA :

Oefeningen voor lichaam en geest, spannend én ontspannend, op rustige muziek, zonder lopen/springen; bevordert de lichaamshouding.

- YIN YOGA: Trage, helende yogaposes met fysieke, emotionele en energetische voordelen.
- HATHA YOGA: In deze basis-Yogales oefen je op het correct uitvoeren van de voornaamste poses.
- VINYASA YOGA: Flow van krachtige yogaposes waarbij adem en beweging gesynchroniseerd worden
- ASHTANGA YOGA: Reeks van opeenvolgende houdingen die deel uitmaken van een vaste serie (1u 30).
- KUNDALINI YOGA: Een krachtige Yoga vorm die je naar het leven binnenin brengt (1u 30).
- BODYBALANCE: Efficiënte bewegingen uit yoga, tai chi en pilates
- PILATES: Gecontroleerde oefeningen vanuit de buik met de juiste ademhaling en flow.
- STRETCHING: Rustige, lenigmakende oefeningen om alle afvalstoffen te verwijderen.



CYCLING BOX LESSEN :

Beleef onze cycling lessen in de CyclingBox en beweeg terwijl je mee wordt gezogen in onze digitale trips. Bewegen is een plezier in deze multimedia ruimte.

- THE TRIP: 40 minuten workout, beleef een virtuele trip in een digitale wereld
- SPRINT: Krachtige en korte high intensity cycling workout van 30 minuten.
- FREESTYLE: Je lesgever verrast je met een cycling les. Ideale variatie voor je cycling lessen.

Donderdag	Hangar	Zaal 1	Zaal 2	Zaal 3	Cycling BoX	Body & Mind zaal
8:30					THE TRIP An	
9:00	OPEN BOX Margot					
9:30			TBW An			HATHA YOGA Rafaël
10:00	WOD Margot					
10:30						VINYASA YOGA Rafaël
11:00						
11:30						
...						
19:00						
19:30	WOD Olaf			AERODANCE Kimberly	THE TRIP 19u15 Koen	PILATES Heidi
20:00		BODY BALANCE Heidi		BODYPUMP Marc	FREESTYLE 20u15 Koen	ASHTANGA YOGA Carsten
20:30	OPEN BOX Olaf					
21:00						
21:30						

Vrijdag	Hangar	Zaal 2	Zaal 3	Cycling BoX	Body & Mind zaal	Relaxbad
8:30						
9:00		BBB Denise	BODYPUMP Heidi		YIN YOGA Karen	AQUA CONTROL An
9:30						
10:00		TBW 55+ Nele	ZUMBA BOUNCE Denise		VINYASA YOGA Karen	AQUA CONTROL An
10:30						
11:00						
11:30					STRETCHING Karen	
12:00						
...						
18:30				THE TRIP Mychal		
19:00	WOD Nico					
19:30				SPRINT Mychal		
20:00	WOD Nico					
20:30						
21:00						

Zaterdag	Zaal 2	Cycling BoX	Body & Mind zaal	Relaxbad	Fitness
8:30					
9:00			ASHTANGA YOGA Carsten	AQUAGYM Heidi	
9:30					
10:00	CALORIEBURN Nele	THE TRIP 10u15 Koen		AQUAGYM Heidi	SGT Circuit
10:30					
11:00	BBB Nele				
11:30					
12:00					

Zondag	Hangar	Zaal 2	Zaal 3	Cycling BoX	Body & Mind zaal
8:30					
9:00	WOD Nico		BODY PUMP Marc	FREESTYLE 9u15 Jan	BODY BALANCE Olaf
9:30					
10:00	OLYMPICS Nico	BBB Elke	TAE BO Marc	THE TRIP 10u15 Jan	HATHA YOGA Rafaël
10:30					
11:00	WOD Nico	STEP CHOREO Elke			VINYASA YOGA Rafaël
11:30					
12:00					YOGA FOR MEN Rafaël
12:30					
13:00					
13:30					

CROSSBOX LESSEN:
Ontdek de "Crossfit"-hotspot voor zweet, plezier én resultaat! We gebruiken functionele bewegingen waarbij je gaat heffen, gooien, springen, rennen. Korte oefeningen met je lichaam, motiverend én heel gevarieerd.

WOD: De "Work Out of the Day": elke dag een andere uitdaging, op basis van jouw ritme en mogelijkheden, onder ervaren begeleiding.

OPEN BOX: Vrije training en het ideale moment om de basistechnieken te ontdekken, met accent op Gymnastics.

OLYMPICS: Techniek les waarbij het olympisch heffen onder begeleiding wordt geoefend.

COMBINATIE : CONDITIE & SPIERVERSTEVIGENDE GROEPSLESSEN
Zowel de conditie als spieren worden uitgedaagd in deze lessen !

AQUAGYM: Funles in heerlijk ondiep warm water, voor alle spiergroepen (45min).

TBW: Total body workout van voor mannen en vrouwen (45 min).

TBW 55+: Total body workout op een rustiger tempo (45 min)

COCKTAIL MIX: Een les met veel afwisseling en waarin je kan proeven van verschillende lessen in 1 les.

CALORIEBURN: Efficiënte en motiverende les voor een fit en strak lichaam met cardio, spierversterkende oefeningen én core-training.

CALORIEBURNSTEP: Combinaties van eenvoudige passen en oefeningen op het verstelbaar bankje, step genaamd.

GRIT: Cardio high intensity interval training om snel superfit te worden (30 min)

CONDITIE & VETVERBRANDINGS GROEPSLESSEN:
Intense les op ritmische muziek waarbij je je conditie verbetert en je vetverbranding stimuleert.

ZUMBA: Snelle en trage pasjes op Zuid-Amerikaanse muziek: genieten van de zuiderse sferen.

AERO DANCE: Leuke danscombinaties, op stevige beats, met een hoog niveau en intensiteit.

AQUABURN: Funles in ondiep water met veel loop- en springoefeningen. Een conditiesles van 45 min non stop calorieën verbranden.

DRUMS ALIVE: Funles waarbij men met drumstokken op grote ballen slaat, ritmisch en muzikaal.

ZUMBA BOUNCE: Springen, bewegen, lachen en zweten op de minitrampoline op Zuid Amerikaanse muziek (45min)

STEP CHOREO: Choreo op de step, variatie van richtingen en uitdagende pasjes.

TAE BO: Staande oefeningen, gefilterd uit verschillende gevechtssporten.

SPIERVERSTEVIGENDE & FIGUURTRAININGS GROEPSLESSEN:
Versterkende oefeningen voor alle spiergroepen waarbij kracht primeert.

AQUA CONTROL: Begeleiding van kinesiste; als revalidatie of om bewuster te trainen in ondiep water (45 min).

BBB: Na intense opwarming, dynamische buik-, billen- en borstoefeningen.

CX WORKX: 30min revolutionaire core training

BODYCONTROL: Onder begeleiding van een kinesiste; als revalidatie of om bewuster te trainen.

BODYPUMP: Oefeningen met barbell en gewichten om calorieën te verbranden, de snelste manier om in vorm te geraken!

CORE: Spierversterkende en stabiliserende oefeningen met behulp van de fitbal. Ideaal voor een platte buik en een sterke rug.

SMALL GROUP TRAINING FITNESS:
Training in een kleine groep onder begeleiding van een coach

CIRCUIT: Je schuift door in de cirkel van verschillende toestellen die elk een verschillende spiergroep activeren.