

Groepslessen

Raadhuisplein 2
6097 AS Heel
www.fysioheel.nl
info@fysioheel.nl
0475-573548

Openingstijden:
ma t/m vrij 08.00-21.30
za 10.00-12.30



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
09.00						
10.00	Power low Power high				Power low	
11.00						Junior fit
12.00						
13.00						
14.00		Senior fit	Senior fit		Senior fit	
15.00		Senior fit	Senior fit		Senior fit	
16.00		Senior fit	Senior fit		Senior fit	
17.00			Rug basis		Rug fit	
18.00	Ladies fit		Rug fit			
19.00	Spinning	Medium fit			Spinning	
20.00	Ladies fit	High fit	Spinning	Basis fit		
21.00						

Power low / Power high

Train kort en effectief conditie, kracht, lenigheid en balans.

Basis fit

Een gevarieerde low-impact training, ook geschikt voor revalidatie.

Medium fit

Hard werken voor buik, benen en billen.

High fit

Energieke groepstraining, laat je uitdagen!

Ladies fit

Swingende les op muziek!

Spinning

Fietsen op muziek; leuk en afwisselend!

Junior fit

Een uitdagende work-out voor de jonge sporter.

Senior fit

Gezellige training voor de 60-plusser, passend bij individuele mogelijkheden.

Rug basis

Verbeter de belastbaarheid van de rug, conditie en lichaamshouding.

Rug fit (vervolg op basis)

Effectieve training; voorkom rugklachten in de toekomst!