

# Groepslessen

	9u30	10u00	10u30	11u00
MA	<b>BBB &amp; B</b>		<b>iYoga</b>	
DI		<b>ZUMBA</b> FITNESS BASIC		
WOE	<b>Pilates</b>		<b>iYoga</b>	
DO	<b>ZUMBA</b> FITNESS BASIC		<b>BBB &amp; B</b>	
ZA			<b>Step</b>	
ZO			<b>ZUMBA</b> FITNESS	<b>11u30</b> <b>PILOXING</b>

# Spinning

	19u00	19u30	20u00	20u30
MA	<b>Spinning</b>			
DI	<b>Spinning</b>		<b>Spinning</b>	
WOE			<b>Spinning</b>	
DO		<b>Spinning</b>		<b>Spinning</b>
ZA	<b>10u30</b>	<b>Spinning</b> INTRO		
ZO	<b>11u00</b>	<b>Spinning</b>		

	18u30	19u30	20u30
MA	<b>Pilates</b>	<b>iPower</b>	<b>ZUMBA</b> FITNESS
DI	<b>BBB &amp; B</b>	<b>PILOXING</b>	<b>iYoga</b>
WOE	<b>ZUMBA</b> FITNESS BASIC	<b>ZUMBA</b> FITNESS	<b>iPower</b>
DO		<b>Step</b>	<b>Pilates</b>
VR	<b>ZUMBA</b> FITNESS	<b>iPower</b>	

## OPENINGSUREN

maandag t/m vrijdag: 9u00 - 22u00

zaterdag en zondag: 10u00 - 13u00

**SPORTOPOLIS**  
MOL  
FITNESS & WELLNESS CLUBS

**Buikspiersessie** → maandag 20u

**i-Cross-Fit** → dinsdag 19u00

**Power Plate** → 1<sup>e</sup> donderdag v/d maand  
om 19u30

## PILOXING

Piloxing is een groepsles waarbij de spieropbouw van Pilates, de cardio en kracht van het boksen en het plezier en de sensualiteit van het dansen worden gecombineerd tot een high-energy work-out! De lessen zijn uitdagend en leuk, bovendien kom je gegarandeerd in vorm.

## iYoga

Goed op elkaar afgestemde oefeningen ondersteund door relaxte, motiverende en afwisselende muziek laten je een andere kant zien en voelen van jezelf. Geest en lichaam komen tot elkaar in een enerzijds dynamische en anderzijds ontspannende les.

## iPower

I-Power is een groepstraining waarbij gebruik gemaakt wordt van een halter met gewichten. De zwaarte van de gewichten kan individueel aangepast worden. De oefeningen worden ondersteund door herkenbare muziek. Spierconditie, spierversterking, spierversteviging en slanker worden zijn de gevolgen.

## iStep

Stappen is een bewegingsvorm waarbij je een in hoogte verstelbaar bankje (een step) gebruikt om op en af te stappen. I-Step is simpel, effectief en vooral erg leuk om te doen. Snel resultaat is mogelijk met dit programma waarbij er een hoge vetverbranding plaatsvindt. Corrigeer je gehele figuur en werk aan je conditie!

## ZUMBA<sup>®</sup> FITNESS

Combineert de meest effectieve oefeningen met de exotische ritmes van Latijns-Amerikaanse muzieksoorten. De opzwepende muziek en de leuke bewegingen zorgen ervoor dat je niet eens door hebt dat je bezig bent met een geweldige training! Met Zumba verbrand je tot 1000 calorieën per uur, de resultaten zijn fantastisch!

## Pilates

Dit zijn oefeningen die de mentale vermogens gebruiken om de spieren te beheersen. De nadruk van de methode ligt bij de spieren die ervoor zorgen dat het lichaam in de correcte balans staat en de wervelkolom ondersteunen.

## BBB & B

Buik, Billen, Benen en Bovenlichaam. Op het ritme van vrolijke muziek en onder begeleiding van een professionele instructeur zullen in deze les de probleemzones deftig onder handen worden genomen.

## Spinning

Spinning is geïnspireerd op deze voor velen dagelijkse activiteit. Het ideale indoor fietsprogramma op muziek voor iedereen die wil afslanken en wil werken aan conditie. Snel resultaat is mogelijk met dit programma waarbij er een hoge vetverbranding plaatsvindt. Ideaal dus voor de billen, buik en benen.

**SPORTOPOLIS**  
MOL FITNESS & WELLNESS CLUBS

Turnhoutsebaan 220 2400 Mol 014/31 96 97 mol@sportopolismol.be

[www.sportopolismol.be](http://www.sportopolismol.be)