

Lesrooster

Vanaf 4 april 2022

Maandag

8:45-9:45 GFBFit
10:00-11:00 GFBFit
11:00-12:00 GFBFit
13:00-14:00 Hart/long
17:00-18:00 RugFit
18:30-19:30 GFBFit
19:30-20:30 GFBFit

Dinsdag

8:45-9:45 GFBFit
09:30-11:00 WandelFit
10:00-11:00 GFBFit
18:30-19:30 GFBFit
19:30-20:30 GFBFit

Woensdag

8:45-9:45 GFBFit
10:00-11:00 GFBFit
13:00-14:00 GFBFit
15:00-16:00 KidsFit
17:00-18:00 GFBFit
19:00-20:00 ZwangerFit
20:00-21:00 MamaFit

Donderdag

8:45-9:45 GFBFit
09:30-11:00 WandelFit
10:00-11:00 GFBFit
11:00-12:00 GFBFit
13:00-14:00 Hart/long
15:00-16:00 GFBFit
18:30-19:30 GFBFit
19:30-20:30 GFBFit

Vrijdag

8:45-9:45 GFBFit
10:00-11:00 GFBFit
11:00-12:00 GFBFit
13:00-14:00 GFBFit

Zaterdag

8:45-9:45 GFBFit
8:45-9:45 BuitenFit
10:00-11:00 GFBFit
11:00-12:00 GFBFit

Lesvormen:

GFBFit: In onze nieuwe fitnesszaal werk je aan je algemene conditie, kracht, stabiliteit en lenigheid. Dit onder persoonlijke begeleiding van een bewegingsdeskundige in kleine groepen.

WandelFit: Onder begeleiding van onze wandelbegeleider Jolanda wandel je circa 5 kilometer dwars door de veelzijdige omgeving van Alkmaar. Iedereen is welkom, dus jij ook.

ZwangerFit: Ben jij in verwachting en wil je op een verantwoorde manier werken aan je kracht en conditie? Kom sporten onder begeleiding van onze Zwanger/Mamafit coach.

MamaFit: Tijdens deze training begeleiden we kersverse mama's om te herstellen van de zwangerschap en bevalling en werken we toe om terug te keren naar de oude sport.

RugFit: Onder begeleiding van een fysiotherapeut worden er oefeningen gedaan gericht op het versterken van de rugspieren om zo klachten te verminderen.

Hart/longFit: Onder begeleiding van een gespecialiseerde hart/long fysiotherapeut werkt u in een klein groepje aan uw conditie en/of kracht binnen uw eigen mogelijkheden.

KidsFit: Deze les is onderdeel van het leefstijlprogramma 'GFB Kids Cool'.

Kijk voor meer informatie over de verschillende lesvormen en het aanvragen van een vrijblijvende intake op onze website.