

## Maandag

09:00 - 10:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>BODYPUMP™</b>	BODYPUMP is de originele barbell-les met spierversterkende oefeningen voor uw hele lichaam.	Bregitta
10:00 - 10:30	<b>LES MILLS CXWORX</b>	<b>CXWORX™</b>	In een CXWORX les zitten alle ingrediënten voor een sterker lichaam en een slanke taille.	Quincy
19:00 - 19:45	<b>tone</b>	<b>Les Mills TONE</b>	Les Mills TONE combineert blokken van kracht-, cardio- en coretraining tot een complete en effectieve workout.	Natasja
20:00 - 21:00	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	<b>BODYBALANCE™</b>	Een Yoga, Tai Chi en Pilates workout die zorgt voor een fysieke en mentale versterking.	Natasja
21:00 - 22:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>BODYPUMP™</b>	BODYPUMP is de originele barbell-les met spierversterkende oefeningen voor uw hele lichaam.	Ivonne

## Dinsdag

09:15 - 09:45	<b>SPORT POINT</b>	<b>SYNRGY360</b>	Maak je klaar voor dé ongeëvenaarde small-group fitnessles van dit moment.	Mariska
10:00 - 10:30	<b>LES MILLS GRIT   STRENGTH</b>	<b>GRIT™ Strenght</b>	Een zeer uitdagende workout, geschikt voor iedereen die serieus aan zijn of haar fitheid wil werken.	Maurice
19:00 - 20:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	<b>BODYCOMBAT™</b>	Op het ritme van opzweepende muziek worden oefeningen uitgevoerd die bestaan uit diverse combinaties van vechtechnieken.	Maurice
20:00 - 21:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>BODYPUMP™</b>	BODYPUMP is de originele barbell-les met spierversterkende oefeningen voor uw hele lichaam.	Maurice

## Woensdag

10:00 - 11:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>BODYPUMP™</b>	BODYPUMP is de originele barbell-les met spierversterkende oefeningen voor uw hele lichaam.	Maurice
18:15 - 18:45	<b>LES MILLS CXWORX</b>	<b>CXWORX™</b>	In een CXWORX les zitten alle ingrediënten voor een sterker lichaam en een slanke taille.	Bregitta
18:45 - 19:15	<b>LES MILLS GRIT   STRENGTH</b>	<b>GRIT™ Strenght</b>	Een zeer uitdagende workout, geschikt voor iedereen die serieus aan zijn of haar fitheid wil werken.	Bregitta
19:30 - 20:15	<b>LES MILLS SH'BAM</b>	<b>SH'BAM™</b>	Op populaire hits die hoog in de hitlijsten staan, maak je kennis met eenvoudige, maar geweldig leuke dansmoves.	Kimberley

## Donderdag

09:00 - 10:00	<b>SPORT POINT</b>	<b>FIT PLUS</b>	Een allround low-impact workout, ideaal voor actieve 'plussers' die graag de voordelen van een verbeterde conditie, kracht en flexibiliteit willen ervaren.	Mariska
19:00 - 20:00	<b>SPORT POINT</b>	<b>TOTAL BODY</b>	Een gevarieerde les die bestaat uit een combinatie high-low impact en spierversterkende BBB-oefeningen.	Maurice
20:00 - 21:00	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	<b>BODYBALANCE™</b>	Een Yoga, Tai Chi en Pilates workout die zorgt voor een fysieke en mentale versterking.	Bernarda

## Vrijdag

09:00 - 10:15	<b>SPORT POINT</b>	<b>POWERWALK</b>	Powerwalken is de makkelijkste, leukste en meest effectieve vet-verbrandende (buiten)workout. (apr t/m sep)	Bregitta
10:00 - 11:00	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	<b>BODYBALANCE™</b>	Een Yoga, Tai Chi en Pilates workout die zorgt voor een fysieke en mentale versterking.	Natasja
19:00 - 20:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>BODYPUMP™</b>	BODYPUMP is de originele barbell-les met spierversterkende oefeningen voor uw hele lichaam.	Bregitta
20:00 - 20:30	<b>LES MILLS GRIT   STRENGTH</b>	<b>GRIT™ Strenght</b>	Een zeer uitdagende workout, geschikt voor iedereen die serieus aan zijn of haar fitheid wil werken.	Bregitta




## Zaterdag

11:00 - 12:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>BODYPUMP™</b>	BODYPUMP is de originele barbell-les met spierversterkende oefeningen voor uw hele lichaam.	Ivonne
---------------	---------------------------	------------------	---	--------

## Zondag

09:00 - 10:15	<b>SPORT POINT</b>	<b>POWERWALK</b>	Powerwalken is de makkelijkste, leukste en meest effectieve vet-verbrandende (buiten)workout. (apr t/m sep)	Maurice
10:30 - 11:30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>BODYPUMP™</b>	BODYPUMP is de originele barbell-les met spierversterkende oefeningen voor uw hele lichaam.	Quincy


## Maandag

10:15 - 11:00	SPORT  POINT	SPINNING	Herna
19:15 - 20:00	SPORT  POINT	SPINNING	Natasja
20:00 - 20:45	SPORT  POINT	SPINNING	Ivonne

## Dinsdag

19:15 - 20:00	SPORT  POINT	SPINNING	Natasja
---------------	---	----------	---------

## Woensdag

09:00 - 09:45	SPORT  POINT	SPINNING	Maurice
19:30 - 20:15	SPORT  POINT	SPINNING	Herna

## Donderdag

19:00 - 19:45	SPORT  POINT	SPINNING	Karin
---------------	---	----------	-------

## Zaterdag

09:45 - 10:30	SPORT  POINT	SPINNING	Ivonne
---------------	--	----------	--------

## Zondag (okt t/m mrt)

09:45 - 10:30	SPORT  POINT	SPINNING	Karin
---------------	---	----------	-------

### Groepslessen

BODYPUMP, BODYBALANCE, BODYCOMBAT, CXWORX, Les Mills TONE, SH'BAM en GRIT Strength zijn programma's ontwikkeld door Les Mills International.

Een Nieuw-Zeelandse fitness organisatie die op het gebied van groepslessen enkele unieke uitgangspunten hanteert. Allereerst dienen de groepsworkouts eenvoudig te zijn, zodat 'het denken' niet 'het doen' in de weg staat.

Ten tweede moet een fitnessprogramma precies bieden wat de sporter ervan verwacht. Of het nu om figuurverbetering, afslanken of conditieverbetering gaat.

### Spinning

Spinning is een swingende les op de fiets onder begeleiding van één van onze enthousiaste instructeurs. Een spinning les duurt 45 minuten, en in deze conditionele training wordt u geconfronteerd met heuvels, bergen, sprintjes en jumps. In de les wordt getraind op kracht, uithoudingsvermogen en bovenal op karakter.

### Adres

Fazantenlaan 10  
3222 AM Hellevoetsluis

T (0181) 323 950

E [info@sportpoint.nu](mailto:info@sportpoint.nu)

### Openingstijden

Maandag	08:00 - 22:00 uur
Dinsdag	08:00 - 22:00 uur
Woensdag	08:00 - 22:00 uur
Donderdag	08:00 - 22:00 uur
Vrijdag	08:00 - 22:00 uur
Zaterdag	09:00 - 16:00 uur
Zondag	09:00 - 16:00 uur