

## **Fitnessruimte 1 voor een perfecte work-out!**

- Werk aan alle spiergroepen met de Switching circuit apparaten. In een korte tijd kun je (staand) je full body trainen. Omdat je staat, train je bij elke oefening ook je core mee (Romptraining voor stabiliteit).
- Op de cardio apparaten werk je (met of zonder een smartcard) aan je conditie.
- Je kunt ook trainen op de spinning fietsen (Activio). Wil je een hartslagband, dan kun je die gratis lenen bij de balie tegen inlevering van je sportkaart.
- Er is ruimte genoeg voor diverse grondoefeningen.
- Training met het Bravo cable apparaat.

En niet te vergeten: er zijn dagelijks buikspier-, Switching-, en BBB work outs!

Kijk hiervoor op het rooster!