

# JEUGD

## Sport & Fitness



**\*Basisschool leerlingen 9 t/m 12 jaar**  
**\*Middelbare scholieren 12 t/m 15 jaar**

### Sport en fitness

Sportcentrum Hoorn heeft speciaal voor scholieren Sport & Fitness. Onder de deskundige begeleiding van een fitnessinstructeur wordt er gesport. In het programma wordt er gewerkt aan de conditie, krachtontwikkeling, motoriek en coördinatie.

### Afwisseling en uitdaging

het programma is aantrekkelijk, uitdagend en afwisselend. Fitness trainingen met kracht- en cardioapparatuur, circuit trainingen in de multi-sporthal en groepslessen als BKick en Spinning wisselen elkaar af.

### Spinning

is een groepsles (met lekkere muziek) op een indoorfiets. Samen met de instructeur beklim je bergen, fiets je een stukje relaxed en sprint je naar de finish. Bij Activio spinning (middelbare scholieren) zie je tijdens de les ook nog eens jouw eigen hartslagpercentage op een groot scherm.

### Multizaal

de multi-sporthal is een grote zaal met tal van sportmogelijkheden, hier worden de circuittrainingen gegeven.

### BKick

is een groepsactiviteit die in korte tijd is uitgegroeid tot een populaire activiteit in heel Europa. Speciaal ontwikkeld voor jong en oud en een combinatie van muziek, aerobics en vechtsport technieken. De doelstelling van BKick is om de fysieke gesteldheid en coördinatie te verbeteren en vooral veel plezier te hebben.

### Bodypump (alleen voor de middelbare scholieren)

is een snelle manier om een betere conditie te krijgen, lichaamsvet te verbranden en kracht te ontwikkelen. Je traint je spieren met gewichten op het ritme van pittige muziek. De bewegingen zijn simpel en makkelijk te volgen.

### Wanneer

Basisscholieren 9 t/m 12 jaar 1 x per week

Maandag 16.00-17.00 uur

Middelbare scholieren t/m 15 jaar 2 x per week

Maandag 17.00-18.00 uur

Donderdag 17.00-18.00 uur

-Abonnementen per kwartaal.

-Kwartaalkaarten verkrijgbaar aan de fitnessbalie



**MEER INFORMATIE? BEL 0229-212692**  
**Holenweg 14a Hoorn [www.sportcentrumhoorn.nl](http://www.sportcentrumhoorn.nl)**