

## Maandag

08:00-09:00	Yoga	Y
08:45-09:30	Kinesis	F
09:00-09:45	Aquarobics	Z
09:00-10:00	Body Pump	1
09:00-10:00	Body Balance	2
09:00-10:00	Kick Boksen	D
09:00-10:00	XCO	Y
09:30-09:52	Fit 22	F
10:00-10:45	Aquarobics	Z
10:00-11:00	Fifty-Fit	1
10:00-11:00	Aeronetics	2
10:30-10:45	Buikspierkwartier	F
11:00-11:45	Aquarobics	Z
11:00-12:00	Zumba	2
12:30-13:00	Body Pump	1
13:00-13:30	CX	1
18:00-18:30	High Camp	1
18:30-19:00	CX	1
19:00-20:00	Body Pump	1
19:00-20:00	Aerobics Gevorderd	2
19:00-20:00	Kick Boksen	D
20:00-21:00	Pilates	1
20:00-21:00	Bootcamp	2
20:00-21:00	Boksen	D

## Dinsdag

09:00-09:45	Aquarobics	Z
09:00-10:00	Body Balance	1
09:00-10:00	Kick Boksen	D
09:00-10:00	RPM	S
09:15-10:00	Fifty-Fit "Circuit"	F
09:15-10:15	Aeronetics	2
10:00-11:00	Body Fun	1
10:15-11:15	XCO	2
10:30-10:45	Buikspierkwartier	F
16:30-17:30	Kick Boksen 40+	D
17:30-18:15	Kinesis	K
17:30-18:00	Body Pump	1
18:00-18:30	CX	1
18:30-19:00	GRIT	1
18:30-20:00	Yin Yoga	Y

19:00-20:00	Body Pump	1
19:00-20:00	Zumba	2
19:00-20:00	MMA	D
20:00-20:30	Butt Shaper	2
20:00-21:00	Kick Boksen	D
20:00-21:00	Spinning	S
20:10-21:10	Body Balance	1
20:30-21:30	Capoeira	2

## Woensdag

08:45-09:30	Kinesis	K
09:00-09:45	Aquarobics	Z
09:00-10:00	Pilates	1
09:00-10:00	Kick Boksen	D
09:00-10:00	RPM	S
09:30-10:00	CX	2
10:00-10:45	Aquarobics	Z
10:00-10:45	Kinesis	K
10:00-11:00	Fifty-Fit	1
10:00-11:00	Body Pump	2
15:00-16:00	Kidz Boxing (10-14jr)	D
17:30-18:00	Body Pump	1
18:00-18:30	GRIT	1
18:30-19:00	CX	1
19:00-20:00	Aquarobics	Z
19:00-20:00	Aerobics	1
19:00-20:00	RPM	S
19:00-20:00	Kick Boksen	D
20:00-21:00	Boksen	D
20:00-21:00	DF Combat	1

## Donderdag

09:00-09:22	Fit 22	F
09:00-09:45	Aquarobics	Z
09:00-10:00	Kick Boksen	D
09:00-10:00	Spinning	S
10:00-11:00	Aeronetics	1
10:00-11:00	Fifty-Fit	2
10:30-10:45	Buikspierkwartier	F
11:00-11:30	Stretch & Flex	1
18:00-19:00	Body Pump	1

18:00-19:00	XCO	2
19:00-20:00	Bootcamp	1
19:00-20:00	MMA	D
19:00-20:00	Spinning	S
20:00-21:00	Capoeira	2
20:00-21:00	Kick Boksen	D
20:00-21:30	Yin Yoga	Y

## Vrijdag

09:00-09:45	Aquarobics	Z
09:00-10:00	Body Fun	1
09:00-10:00	Basis Step	2
09:00-10:00	Kick Boksen	D
09:00-10:00	RPM	S
10:00-10:45	Aquarobics	Z
10:00-11:00	Fifty-Fit "Circuit"	K
10:00-11:00	Body Pump	1
10:00-11:00	Body Balance	2
11:00-11:15	Buikspierkwartier	F
19:00-20:00	RPM "old skool"	S
19:00-20:00	Kick Boksen	D
20:00-21:00	Boksen	D
20:00-21:00	Body Pump	1

## Zaterdag

09:00-10:00	Aeronetics	1
09:00-10:00	Spinning	S
10:00-11:00	Body Pump	1
10:00-11:00	Zumba	2
10:00-11:00	RPM	S
10:00-11:00	Yoga	Y
11:00-12:00	Kick Boksen	D
11:00-12:00	Body Balance	2

## Zondag

09:00-10:00	RPM / Spinnig	S
10:15-11:15	Body Pump	1
11:15-12:15	Yoga	Y

# Lesrooster

vanaf 1 januari 2018



### Last update 15-2-2018

- Lesrooster is onder voorbehoud.
- Kijk dagelijks op onze website voor eventuele wijzigingen.
- Aquarobics dient vooraf te worden gereserveerd
- Lessen gaan officieel door vanaf 5 deelnemers

## Zalen

- 1 = Zaal 1      D = DOJO  
 2 = Zaal 2      K = Kinesis  
 Z = Zwembad    S = Spinning  
 F = Fitness      Y = Yoga

[www.dynamicfit.nl](http://www.dynamicfit.nl)

072 - 515 62 63

## **Les Mills; de merknaam van een internationale serie groepstrainingen. De lessen zijn motiverend & uitdagend.**

**Body Balance** Deze les maakt gebruik van het traditionele Yoga en Tai Chi. De oefeningen zijn gecontroleerd ademhalen, flexibiliteit, statische kracht, concentratie en meditatie.

**Body Pump** Een fitnessworkout met behulp van een stang en gewichten waarin alle spiergroepen gebruikt worden. Iedereen kan op eigen niveau trainen. Er worden veel herhalingen gemaakt met relatief weinig gewicht dus je traint ook je spieruithoudingsvermogen.

**CX** De coretraining versterkt en vormt je buik-, rug-, arm-, been- en bilspieren. Deze halfuur les is voor iedereen geschikt doordat er meerdere opties worden aangeboden.

**RPM** Een effectief fietsprogramma voor iedereen die wil afslanken, conditie verbeteren of om een betere fietsprestatie neer te zetten.

**GRIT** Een les van een half uur met een hoge cardio en krachtintensiteit. Voor de echte 'diehards' die wel wat uitdaging kunnen gebruiken.

## **Free Style; met enthousiasme & creativiteit ontwikkelt de docent een eigen les.**

**Aerobics** Aerobics is een combinatie van low (stapbewegingen) - en high impact (springbewegingen). De nadruk ligt op leuke choreo, conditie en vetverbranding.

**Aeronetics** Het eerste gedeelte bestaat uit een half uur low impact (stapbewegingen) en het tweede half uur bestaat uit spierversterkende oefeningen voor de 3 B's. Buik, Billen en Benen.

**Aquarobics** Door middel van eenvoudige aerobicsroutines beleef je een verfrissende workout in het water. Het water is 1.39m diep en ± 30 graden. De les duurt 45 minuten.

**Body Fun** In deze total body les staat fun centraal. Onder begeleiding van opzweepende muziek werk je aan het verstevigen van het hele lichaam. Deze low-impact les is voor elk sportniveau uitdagend en voor alle leeftijden toegankelijk.

**(Kick) Boksen** Vuisttechniek, voetenwerk, snelheid, buikspieren en conditie, alles komt aan bod. Een afwisselende training en een aanrader voor iedereen!

**Capoeira** Een Braziliaanse combinatie van muziek, acrobatiek, dans en gevecht. Capoeira wordt niet 'gedanst' of 'gevochten/gespard' maar 'gespeeld'. Dit woord geeft precies aan waar het bij Capoeira om draait: speelsheid, energie, creativiteit, beweeglijk en kameraadschap.

**DF Combat** Een groepsprogramma op basis van bewegingen uit verschillende vechtsporten, waaronder karate, boksen en Tai Chi. De combinatie van vechtbewegingen en fantastische muziek zorgt voor zowel een lichamelijke als een mentale uitdaging.

**Butt Shaper** Half uur spierversterkende oefeningen met accent op de bilspier. Een aanrader voor alle vrouwen!

**Fifty Fit** Dit is een aangepast sportprogramma waarbij je in groepsverband, wat overigens ook erg gezellig is, bezig bent met verantwoord bewegen. Hierbij spelen balansoefeningen een belangrijke rol.

**Fit 22** Cardio-, kracht- en balansoefeningen met losse gewichten en eigen weerstand. Deze workout vindt plaats in de fitnessruimte en zal door oneindige variatie mogelijkheden nooit saai worden.

**High Camp** High Camp is een half uur durende high impact les, vol springbewegingen. Hoge intensiteit dus een pittige les voor iedereen die wil 'knallen'. Voor beginners worden er opties aangeboden.

**High Power** Een les gericht op fitheid en conditioneel sterk worden. Waarbij verschillende onderdelen aanbod komen zoals, conditie, high/low impact, onderdelen van vechtsport diverse oefeningen met materialen en buiktrainingen. Een les vol variatie met toegankelijke oefeningen, keer op keer een nieuwe uitdaging voor iedereen.

**Kinesis** Bij deze les ligt het accent op functionaliteit. De bewegingen zijn uit het dagelijkse leven (3Dbewegingen). Kinesis verbetert je houding, flexibiliteit, coördinatie en kracht. Tevens verbeter je balans.

**MMA** (Mixed Martial Arts) is een vechtsport waarbij verschillende vechtsporten gecombineerd worden, zoals Braziliaanse Jiu Jitsu, worstelen, karate, kickboksen, judo en boksen. Het bijzondere aan MMA is dat zowel staand als op de grond gevochten mag worden.

**Pilates** Het is goed voor het hele lichaam. Met de nadruk op correcte ademhaling en de juiste balans tussen kracht en souplesse. Ideaal voor verbetering van houding en spieruithoudingsvermogen.

**Spinning** Spinning staat voor hoog calorieverbruik, conditie verbetering en eenvoud. Iedereen kan fietsen! 'Intens' is kort maar effectief!

**Steps** Step is een langwerpig, in hoogte verstelbaar bankje, waar je ritmisch op en af kan stappen. Het is choreografisch leuk om te doen en is echt een hele goede workout voor je conditie en spieren.

**XCO** (Extreme Core) is de ultieme buik /rug training in 45 minuten. Met een XCO-trainer (buis) gevuld met grit, maak je bewegingen die zorgen voor een extra mechanische belasting op de spieren en op het bindweefsel rondom de spieren. Door de verschillende zwaarte is deze les voor iedereen die meer spierkracht, conditie en een strakker lichaam wilt!

**Yoga** Hatha, Core Power of Yin (Body & Mind) Een ontspannen geest geeft een gezond lijf. Deze les is gericht op bewustwording en ademhaling. Mobiele telefoons uit... het is tijd om te ontspannen!

**Zumba** Combi van fitness- en dansbewegingen op Latin muziek. Het staat voor eenvoud, gewichtsverlies, conditie en feestgevoel.