



Zondag

09:00-10:00	Spinning	S
09:00-10:00	Body Pump	1
10:15-11:15	Body Pump	1
11:15-12:15	Power Yoga	Y

Maandag

08:00-09:00	Yin Yang Yoga	Y
08:30-09:15	Aquarobics	Z
08:45-09:30	Kinesis	F
09:00-10:00	Body Pump	1
09:00-10:00	Body Balance	2
09:15-10:15	Kickboksen	D
09:30-10:15	AquaFit	Z
10:00-11:00	Total Body Workout	2
10:15-11:15	Fifty-Fit	1
11:00-12:00	Zumba	2
18:00-18:30	CrossFitness	F
18:00-18:30	High Camp	1
18:30-19:00	CX	1
19:00-19:45	XCO	2
19:00-20:00	Kickboksen	D
19:00-20:00	Spinning	S
19:00-20:00	Body Pump	1
20:00-20:45	Aquarobics	Z
20:15-21:15	Pilates	2
20:15-21:15	Body Pump	1
20:15-21:15	Boksen	D

Dinsdag

09:00-10:00	Spinning	S
09:00-10:00	Body Balance	Y
09:00-09:45	Fifty-Fit "Circuit"	2
09:15-10:00	AquaFit	Z
09:15-10:15	Total Body Workout	1
10:15-11:15	Fifty-Fit	2
10:30-11:15	XCO	1
16:30-17:30	Kickboksen 40+	D
18:00-18:30	CX	1
18:30-19:00	HITT	1
18:30-20:00	Yin Yoga	Y
19:00-20:00	Body Pump	1
19:00-20:00	MMA	D
20:00-21:00	Kickboksen	D
20:15-21:15	Body Balance	2

Woensdag

08:45-09:30	Kinesis	F
09:00-10:00	Spinning	S
09:00-09:45	AquaFit	Z
09:00-10:00	Pilates	2
09:15-10:15	Kickboksen	D
09:30-10:00	CX	1
10:00-10:45	Aquarobics	Z
10:00-11:00	Body Pump	1
10:15-11:15	Fifty-Stretch	2
11:00-11:45	AquaFit	Z
18:00-18:30	CrossFitness	F
18:00-18:50	Booty Pump	1
19:00-19:45	AquaFit	Z
19:00-20:00	Total Body Workout	1
19:00-20:00	Kickboksen (zaktraining)	D
20:15-21:15	Boksen	D

Donderdag

08:30-09:15	Aquarobics	Z
09:00-10:00	Spinning	S
10:00-11:00	Total Body Workout	2
10:00-11:00	Fifty-Fit	1
11:00-11:30	Stretch & Flex	2
18:00-19:00	Body Pump	1
19:00-20:00	Spinning	S
19:00-20:00	MMA	D
20:00-21:00	Kickboksen	D
20:00-21:30	Yin Yoga	Y

Vrijdag

09:00-09:45	Aquarobics	Z
09:00-10:00	Basis Step	2
09:00-10:00	Spinning	S
09:15-10:15	Kickboksen	D
09:15-10:00	XCO	1
10:00-10:45	AquaFit	Z
10:00-10:45	Fifty-Fit "Circuit"	K
10:15-11:15	Body Pump	1
10:15-11:15	Body Balance	2
18:00-18:30	CrossFitness	F
19:00-20:00	Spinning	S

Zaterdag

09:00-10:00	Aerobics	1
10:00-11:00	Hatha Yoga	Y
10:15-11:15	Body Pump	1
10:15-11:15	Zumba	2
11:00-12:00	Kickboksen	D
11:30-12:30	Body Balance	1

Lesrooster per 07-12-2020

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 ademen, flexibiliteit, statische kracht, concentratie en meditatie.

Body Pump Een workout 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 waardoor je ook je spieruithoudingsvermogen traint.

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

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

Aerobics 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 doormiddel van eenvoudige aerobicsroutines beleef je een verfrissende workout in het water. Het water is 1.39m diep en ± 32 graden. De les duurt 45 minuten.

AquaFit goed voor de conditie en een strakker lichaam, alle spieren worden gebruikt. Door de weerstand van het water verbrandt u wel 40% meer. Nog een voordeel van sporten in het water, is dat er door de opwaartse druk van het water minder belasting is op knie en enkel gewrichten.

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

CrossFitness is de snelste manier om fit te worden! In een half uur train je, je hele lichaam en wordt je uithoudingsvermogen flink op de proef gesteld. In deze workout wordt er een korte warming up gedaan waarbij er veel gewerkt wordt aan flexibiliteit. Hierna volgt de workout of the day. Deze kan bestaan uit trainingsmethodes zoals: EMOM, AMRAP, TABATA. De oefeningen zijn enorm divers

Fifty Fit een aangepast sportprogramma waarbij je in groepsverband, wat overigens ook erg gezellig is, bezig bent met verantwoord bewegen op muziek.

Fitty-Stretch in deze gevarieerde workout komen kracht, ademhaling en natuurlijk stretching aanbod. De perfecte les om je totale lichaam goed in balans te houden op een gezellige en persoonlijke manier.

High Camp 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..

HITT een workout van een half uur met een hoge cardio en krachtintensiteit. Voor de echte 'diehards' die wel wat uitdaging kunnen gebruiken.

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 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 staat voor hoog calorieverbruik, conditie verbetering en eenvoud. Iedereen kan fietsen!

Steps is een langwerpige, 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.

Total Body Workout een pittige workout, waarbij het hele lichaam aan bod komt, geen moeilijke choreografieën, maar een uur flink zweeten! Tijdens de les worden verschillende materialen gebruikt zoals halterstangen, elastieken, dumbbells, steps. TBW is een combinatie les, waarbij je zowel aan je conditioneel als spierversterking werkt.

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 Een ontspannen geest geeft een gezond lijf. Deze les is gericht op bewustwording en ademhaling. Mobiele telefoons uit... het is tijd om bij jezelf te komen.

Yoga Power is een uitdagende en dynamische vorm van yoga en is afgeleid van de Ashtanga Yoga. Doordat de houdingen elkaar vloeiend opvolgen, ontstaat er in combinatie met de ademhaling, een gevoel van een flow. De les eindigt met een welverdiende ontspanning!

Yoga Yin Yang richt zich op zowel de spieren, als de diepere lagen van het lichaam. De les bestaat uit Yang houdingen om onze spieren te versterken en ons warm te houden, afgewisseld met zittende/liggende Yin houdingen die ons meer ontspanning geven. Uiteraard sluiten we de les af met een meditatie/eindontspanning.

Yoga Yin een meditatieve yogavorm voor lichamelijk én geestelijk herstel. De houdingen worden zittend of liggend uitgevoerd en 3 tot 5 min. aangehouden waardoor je doordringt tot diepere lagen bindweefsel. Het verstevigt en versoepelt je banden, pezen en gewrichten. Alhoewel yin yoga een rustige yogavorm is, kan het intensief en uitdagend zijn!

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