

Rooster groepslessen Voorjaar 2010

Tijd	Ruimte	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:00	Fitness						Circuittraining	
09:15	Zaal 1 Zaal 2	Pilates	Zumba	Bodyshape		Total Body	Spinning	Spinning
09:30	Fitness			Speedfitness		Speedfitness		Speedfitness
10:00	Fitness			Circuittraining			Ski-fit	
10:15	Zaal 1 Zaal 2	Spinning		Bodybalance	Spinning	Pilates	Spinning	
10:30			Easy Flow Yoga (nieuw)			Speedfitness		Speedfitness
11:30	Fitness			Speedfitness		Speedfitness	Speedfitness	Speedfitness
12:30	Fitness						Speedfitness	
13:30	Fitness							

18:15	Zaal 1	Spinning	Spinning	Spinning				
18:30	Fitness							
19:15	Zaal 1 Zaal 2	Spinning Bodypump	Spinning Total Body	Spinning Zumba	Spinning Kickfun	Zumba		
19:30	Fitness	Speedfitness	Speedfitness	Buikspier- kwartier	Buikspier- kwartier			
20:15	Zaal 1 Zaal 2	Spinning Kickfun	Pilates	BBB	Spinning Bodypump	Zumba Toning (nieuw)		
20:30	Fitness	Speedfitness	Speedfitness	Buikspier- kwartier	Buikspier- kwartier			
21:15	Zaal 2							
21:30	Fitness							

**Zie ommezijde voor de omschrijving
van de groepslessen**

Omschrijving groepslessen:

Bodypump

Een revolutionaire, 60 minuten durende fitnessworkout waarbij met behulp van een barbell (stang) en gewichten alle spiergroepen aangepakt worden.

Bodybalance

Een groepsles voor body&mind, met bewegingen uit yoga, tai chi en pilates. Alles draait om het verbeteren van houding, lenigheid, statische kracht, coördinatie en evenwicht.

Pilates

Een oefenmethode voor het hele lichaam. De nadruk ligt op correcte ademhaling en de balans tussen kracht en souplesse. Sleutelwoorden zijn: evenwicht, body& mind, spieroefeningen, lenigheid en rugtraining voor mensen met rugklachten.

Spinning®

In groepsverband fietsen op een stationaire fiets op muziek. De resultaten zijn conditieverbetering, spierversterking en een efficiënte vetverbranding.

Easy Flow Yoga

Hierbij staat de ademhaling centraal. Yoga brengt lichaam en geest in balans en tegelijkertijd ben je fysiek bezig om een krachtig en soepel lichaam te ontwikkelen.

Bodyshape

Een conditietraining op muziek. De nadruk ligt op spierversterkende oefeningen. Er wordt gebruik gemaakt van o.a gewichtjes en elastieken. Geen ingewikkelde choreografie maar met springmomenten.

Kickfun

Een combinatie van vechtsport en aerobics waarbij gebruik wordt gemaakt van een kickbag. Hierop worden verschillende trap-en stoottechnieken aangeleerd. Ideaal voor de conditie, vetverbranding en stressontlading.

Total Body

Total body is een high/low impact les. Het is een afwisselende combinatie van steps en/of aerobics en shape. Je traint je hele lichaam. Bij deze les ligt de nadruk op verbetering van de conditie en spierversteving.

BBB

Buik, billen en benen. In deze les worden deze 3 aspecten getraind. Een korte warming-up gevolgd door spierverstevende oefeningen zorgen ervoor dat de buik, billen en benen stevig en gespierd worden.

Zumba®

De unieke swingende cardio fitness workout uit Amerika. Bewegen op de opzwepende Latijns Amerikaanse ritmen. Deze workout zorgt voor calorieverbranding, spieropbouw en conditie. En dat allemaal zonder ingewikkelde danspasjes!

Zumba® Toning

De nieuwste vorm van Zumba werkt met "Toning-sticks" die het ritme ondersteunen en kracht opbouwend zijn. Zumba met een extra dimensie dus!

Speedfitness

Een groepsactiviteit in de fitness, die makkelijk instapbaar is en maximaal 20 minuten duurt. Het is een workout voor het hele lichaam en begeleid door de fitnessentertrainer.

Openingstijden (Winterperiode: 21 september 2009 t/m 28 maart 2010):

Maandag, Woensdag, Vrijdag 07.00-22.00 uur (tussen 07.00 en 09.00 uur geen begeleiding)

Dinsdag, Donderdag 09.00-22.00 uur

Zaterdag, Zondag 09.00-18.00 uur (tot 14.00 uur met begeleiding)