

Zomerooster groepslessen van 6 juli tot 17 augustus 2009

Tijd	Ruimte	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:00	Fitness						Circuittraining	
09:15	Zaal 1 Zaal 2		Zumba				Spinning	Spinning
09:30	Fitness					Speedfitnes		
10:00	Fitness			Circuittraining				
10:15	Zaal 1 Zaal 2	Spinning		Bodybalance	Spinning	Pilates		
10:30							Speedfitness	
11:30	Fitness							
12:30	Fitness							
13:30	Fitness							

18:15	Zaal 1	Spinning						
18:30	Fitness							
19:15	Zaal 1 Zaal 2	Bodypump	Spinning Total Body	Spinning	Spinning Kickfun	Zumba		
19:30	Fitness	Speedfitness	Speedfitness					
20:15	Zaal 1 Zaal 2	Spinning	Pilates		Spinning			
20:30	Fitness							
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.

Kickfun

Een combinatie van vechtsport en aerobics waarbij gebruik wordt gemaakt van een kickbag. Hierop worden verschillende trap-en bokstechnieken 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 spierversterking.

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!

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 fitnessentertainer.

Openingstijden:

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 Zomerperiode: 31 maart 2009 t/m 21 september 2009.

09.00-14.00 uur met begeleiding.