

## Zomerooster groepslessen van 12 juli tot 30 augustus 2010

Tijd	Ruimte	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:00	Fitness							
09:15	Zaal 1 Zaal 2	Pilates	Zumba	Bodyshape			Spinning	Spinning
09:30	Fitness					Speedfitness		
10:00	Fitness			Circuittraining				
10:15	Zaal 1 Zaal 2	Spinning			Spinning			
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	Spinning	Spinning Total Body	Spinning Zumba	Spinning Kickfun			
19:30	Fitness	Speedfitness	Speedfitness					
20:15	Zaal 1 Zaal 2		Pilates		Bodypump			
20:30	Fitness			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.

## 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 spierversteving.

## 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.

## 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.

## 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: 29 maart 2010 t/m 19 september 2010.  
09.00-14.00 uur met begeleiding.