

## GROEPSLESSENROOSTER VANAF 1 september 2017

### AEROBICZAAL

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-10.00 4 X B	09.00-10.00 TOTAL BODY	09.00-10.00 4 X B	09.00-10.00 PILATES	09.00-10.00 4 X B	09.00-10.00 BRN	
10.00-11.00 STEP & SHAPE	10.00-11.00 POWERYOGA			10.00-11.00 JAWI BALANCE	10.00-11.00 FIT & MIND	09.30-11.00 CROSS XXL
					11.00-12.00 BOKS 4 FUN	
18.30-19.30 4 X B	18.00-19.00 PILATES					
19.30-20.30 JAWI PUMP	19.00-20.00 HATHA-YOGA	19.00-20.00 BRN	19.00-20.00 STEP GEMIDDELD	19.00-20.00 YIN-YOGA		
	20.00-21.00 BOKS 4 FUN	20.00-21.00 STEP BEGINNERS	20.00-21.00 CROSS TRAINING			

### BOOTCAMP KETTLEBELL

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
20.00-20.45 Kettlebell		20.00-20.45 Kettlebell				

### SPINNINGZAAL

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-10.00 SPINNING		09.00-10.00 SPINNING		09.00-10.00 SPINNING	09.00-10.00 SPINNING	09.00-10.00 SPINNING
						10.00-11.00 SPINNING
19.00-20.15 SPINNING	19.00-20.00 SPINNING	19.00-20.00 SPINNING	19.00-20.00 SPINNING			
	20.00-21.00 SPINNING	20.00-21.00 SPINNING				



#### **4 X B** *(iedereen)*

Een les waarin steeds verschillende materialen worden gebruikt.  
Spierverstevigende oefeningen met de nadruk op buik, billen en benen

#### **BOKS 4 FUN** *(iedereen)*

Een workout waarin conditie, kracht en techniek getraind worden. Bij Boks 4 Fun werk je met twee personen op een stootzak.

#### **BRN** *(iedereen)*

Deze ultieme workout is voor de **Body u Really Need**. Een toegankelijke, effectieve en vooral motiverende groepsles. Cardio, Spierverstevigende oefeningen én coretraining in één.  
Tijdens deze workout maak je gebruik van de XCO® buizen. Deze twee aluminium buizen gevuld met grit, zorgen ervoor dat je tijdens de workout aanzienlijk meer calorieën verbrandt door de 'Reactive Impact' die het veroorzaakt.

#### **CROSS XXL** *(iedereen)*

Cross XXL is een vorm van fitness, die het beste van verschillende sporten met elkaar combineert. 1ste half uur werken we aan techniek en lenigheid, daarna de Cross Work Out Of The Day. Verschillende variaties van cardio en kracht komen hierin terug.

#### **STEP & SHAPE** *(iedereen)*

30 minuten Step en 30 minuten Shape. Het stepniveau ligt qua moeilijkheid en snelheid net iets onder het niveau van Step 1. Ideaal om in te stromen als je wilt leren steppen. Gevolgd door een half uurtje spierkracht oefeningen zoals 4 x B.

#### **(HATHA)-YOGA** *(iedereen)*

Toegankelijke yogavorm, gekarakteriseerd door stap voor stap meegenomen te worden en met grootste aandacht die er is, in lijn brengen van je lichaam. Met detail en precisie werk je aan het verbeteren van je lichaamshouding.

#### **POWER YOGA** *(iedereen)*

Een krachtige en dynamische vorm van Yoga waarin souplesse, conditie, balans, fysieke en mentale kracht allemaal aan bod bod komt. Ontspanning door inspanning.

#### **YIN-YOGA** *(iedereen)*

Deze vorm van Yoga richt zich met name op een juiste ontspanning, gericht op het stimuleren van het bindweefsel in het lichaam. Bij deze yogavorm worden houdingen langer vastgehouden. Je focust hierbij meer op het dieper liggende bindweefsel, je gewrichten en je energiebanen. Lekker ontspannen het weekend in.

#### **PILATES** *(iedereen)*

Dit is een Body-Mind workout met een toegankelijke bewegingsvorm op de mat. De oefeningen zijn technisch uitdagend en vergen concentratie. Belangrijk is dat de oefeningen worden uitgevoerd vanuit een goede lichaamshouding; je werkt vanuit een gestabiliseerde romp met vloeiende bewegingen. De kwaliteit van bewegen staat voorop, niet de kwantiteit.

#### **JAWI BALANCE** *(iedereen)*

Bodybalance is combinatie van Yoga, Tai Chi en Pilates. De workout zorgt ervoor dat je kracht opbouwt en daarbij een gevoel van rust en kalmte krijgt.

#### **JAWI-PUMP** *(iedereen)*

Jawi-pump is een groepsles waarbij je op opzweepende muziek alle spieren traint met behulp van gewichten en halters. De nadruk ligt op krachttraining, maar niet met als doel om heel gespierd te worden. Je krijgt er wel een strakker lichaam van en je traint het uithoudingsvermogen van je spieren. In deze les staat de vetverbranding centraal.

#### **STEP BEGINNERS**

Deze les is geschikt voor iedereen. Altijd al willen steppen, maar lijkt het je te moeilijk? Dan is dit jouw les!  
De basispasjes worden aangeleerd en uiteindelijk gemixt in een lichte choreografie.

#### **STEP GEMIDDELD**

Bij steps gemiddeld is de choreografie iets uitdagender en ligt het tempo hoger; dus gaat step beginners goed dan is deze les wat voor jou.

#### **TOTAL BODY** *(iedereen)*

Een les met H.I.I.T. formule (high intensity interval training) waarin kracht- en cardio oefeningen veel en snel met elkaar worden afgewisseld. Er wordt zowel aan kracht als conditie gewerkt.

#### **FIT & MIND** *(iedereen)*

Interval les op leuke top 100 muziek waarin intensief bewegen wordt afgewisseld met micro pauzes (ontspanning)  
De les is opgebouwd uit oefeningen vanuit de Pilates BBBB en Pump. Hierbij wordt gebruik gemaakt van kleine gewichtjes. De les wordt afgesloten met ontspanningsoefeningen en rust. Fit&Mind helpt om spanning en stress te verminderen.

#### **BOOTCAMP:** *(iedereen)*

Een intensieve outdoortraining waarbij er van de omgeving gebruik wordt gemaakt om je kracht, explosiviteit, coordinatie en uithoudingsvermogen te verbeteren.

#### **KETTLEBELL** *(iedereen)*

Kettlebell+ is een intensieve training voor de prestatiegerichte sporter. Tijdens de training maak je gebruik van verschillende soorten trainingsmaterialen zoals kettlebells, medicineballs, battleropes en meer.  
Binnen deze 30 min. durende workout wordt gevraagd het maximale uit jezelf te halen wat resulteert in maximaal resultaat!

#### **SPINNING**

In deze les kun je van alles verwachten. Een afwisselende training waarbij de instructeur je begeleidt door bergen en dalen.