

## GROEPSLESSENROOSTER VANAF 1 januari 2018

### AEROBICZAAL

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-10.00 <b>TOTAL BODY</b>	09.00-10.00 <b>JAWI PUMP</b>	09.00-10.00 <b>4 X B</b>	09.00-10.00 <b>PILATES</b>	09.00-10.00 <b>4 X B</b>	09.00-10.00 <b>BRN</b>	
10.00-11.00 <b>STEP 1</b>	10.00-11.00 <b>POWERYOGA</b>			10.00-11.00 <b>JAWI BALANCE</b>	10.00-11.00 <b>FIT &amp; MIND</b>	09.30-11.00 <b>CROSS XXL</b>
					11.00-12.00 <b>BOKS 4 FUN</b>	
18.30-19.30 <b>4 X B</b>	18.00-19.00 <b>PILATES</b>					
19.30-20.30 <b>JAWI PUMP</b>	19.00-20.00 <b>HATHA-YOGA</b>	19.00-20.00 <b>BRN</b>	19.00-20.00 <b>STEP 2</b>	19.00-20.00 <b>YIN-YOGA</b>		
20.30-21.00 <b>HIT YOUR ABS</b>	20.00-21.00 <b>BOKS 4 FUN</b>	20.00-21.00 <b>STEP 3</b>	20.00-21.00 <b>CROSS TRAINING</b>			

### BOOTCAMP KETTLEBELL

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
20.00-20.45 <b>Kettlebell</b>		20.00-20.45 <b>Kettlebell</b>				

### SPINNINGZAAL

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



#### **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.

#### **(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 komt. Ontspanning door inspanning.

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

Deze vorm van Yoga richt zich in het bijzonder 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)*

Body Balance 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 krachtraining, 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 1** *(iedereen)*

Altijd al willen stappen, maar lijkt het je te moeilijk? Dan is dit jouw les!

De basispasjes worden aangeleerd en uiteindelijk gemixt in een lichte choreografie.

#### **STEP 2**

Bij steps 2 is de choreografie iets uitdagender en ligt het tempo hoger; dus gaat step beginners goed dan is deze les wat voor jou.

#### **STEP 3**

Deze les is voor iedereen die van een complexe les houdt en lekker uit z'n dak wil gaan met opzweepende muziek.

Voor de gevorderde steppers die er maar geen genoeg van kunnen krijgen.

#### **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.

#### **HIT YOUR ABS** *(iedereen)*

Wil jij snel strakke sterke buikspieren?? Dan is dit jouw les! 30 min lang worden de buikspieren intensief getraind op een leuke en afwisselende manier. Je traint in deze les op je eigen niveau.

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

Een intensieve outdoor training waarbij er van de omgeving gebruik wordt gemaakt om je kracht, explosiviteit, coördinatie 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.