

# Groepslesrooster

## rooster vanaf maart 2023



	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09.00 - 10.00 uur							
10.00 - 11.00 uur							
11.00 - 12.00 uur							
14.00- 15.00 uur							
18.30 - 19.30 uur							
18.45 - 19.45 uur							
19.00 - 20.00 uur							
19.30 - 20.30 uur							
19:45 - 20.30 uur							



**BODYBALANCE™** is de workout met yoga, tai chi en pilates, die flexibiliteit en kracht opbouwt. Gecontroleerde ademhaling, concentratie en een zorgvuldig opgebouwde serie rek- en strekoefeningen, bewegingen en houdingen op muziek creëren een holistische workout die het lichaam in een toestand van harmonie en balans brengt.



**BODYCOMBAT™** is een toffe high-energy workout, geïnspireerd op oosterse vechtsporten met bewegingen uit karate, taekwondo, kung fu, kickboxing en tai chi. In no-time krijg je een geweldige conditie en word je sterker. Je vecht tegen een denkbeeldige tegenstander en je doet geen moeilijke bewegingen. Stress en spanningen lossen als sneeuw voor de zon op en aan het einde voel je je een echte kampioen!



**BODYPUMP™** is de originele barbell-les met spierversterkende oefeningen voor je hele lichaam. Tijdens deze 60 minuten durende workout worden alle spiergroepen aangepakt met een selectie van technieken die worden gebruikt bij krachttraining, zoals squats, presses, lifts en curls. Fantastische muziek, professionele instructeurs en jouw eigen gewichtskes leveren de resultaten op waar jij naar streeft - en snel!



**RPM™** is een indoor cycling les op het ritme van motiverende muziek. Je verbrandt veel calorieën en je wordt snel fit. RPM is gebaseerd op wielrennen en bestaat uit een aantal beklimmingen en sprints. Je bepaalt zelf de intensiteit van je workout met een weerstandsknop op de fietsen en je pedaalsnelheid. Zo kun je de trainingsintensiteit na een tijdje verhogen. Instructeurs doen alle basis fietsbewegingen voor, zoals staand fietsen, in het zadel zitten, het veranderen van de handposities, snelheid verhogen en verminderen. Na een RPM les voel je je helemaal voldaan!



**SENIOR GROEPSFITNESS** Op elke leeftijd is sporten goed voor de mens. Ben je 50+ en vind je het prettig om in een groep onder deskundige begeleiding te sporten? De oefeningen zijn deels in de groepsleszaal, deels in de fitnessruimte. Door deze oefeningen komt je lijf in een betere conditie en voel jij je fitter en sterker.



**YOGA** Yin Yoga is een rustige, ontspannende en meditatieve manier van yoga, vooral gericht op het versoepelen van bindweefsel en gewrichten. Het effect van de Yin Yoga houdingen is een flexibeler, bewegelijker en sterker lichaam. De yogahoudingen worden vooral zittend en liggend op een passief intensieve manier beoefend, daarbij blijven de spieren ontspannen. Deze rustige houdingen voorkomen overbelasting en zorgen voor souplesse en ontspanning. Je gebruikt je lichaam niet om in een houding te komen, maar je gebruikt de houding om je lichaam beter te voelen. Een yogastijl die leert diep te ontspannen, en essentiële lichaamsenergie (Chi) stimuleert in meridianen en organen.



**VIRTUELE LES** Deze lessen zullen worden gegeven via de beamer.