

# Groepslesrooster

vanaf 1 april 2018

	Aerobic Studio	Spinning Studio	Fitness Zaal
maandag	09:15 - 10:05 Step 10:15 - 11:05 Bodypump 11:15 - 12:05 Bodybalance  18:15 - 18:45 GRIT Strength 19:00 - 19:50 Bodypump 20:00 - 20:50 Zumba 21:00 - 21:50 Yoga	09:15 - 10:05 RPM  18:00 - 18:50 RPM 19:15 - 19:45 SPRINT 20:00 - 20:50 RPM	09:30 - 10:00 Small Group Training  19:30 - 20:00 Small Group Training
dinsdag	09:15 - 10:05 Yoga 10:15 - 11:05 Pilates 11:15 - 12:05 Senioren Yoga  17:30 - 18:00 GRIT Strength 18:00 - 18:50 Bodypump 19:00 - 19:50 Bodyboxx 20:00 - 20:50 Shapeburn 21:00 - 21:50 Pilates	18:15 - 18:45 SPRINT 19:00 - 19:50 RPM	09:30 - 10:00 Small Group Training  19:30 - 20:00 Small Group Training
woensdag	09:15 - 10:05 Shapeburn 10:15 - 11:05 Bodypump  18:00 - 18:50 Yoga 19:00 - 19:50 Bodypump 20:00 - 20:50 Zumba 21:00 - 21:50 Bodybalance	09:15 - 10:05 RPM  18:00 - 18:50 RPM 19:15 - 19:45 SPRINT	09:30 - 10:00 Small Group Training  19:15 - 20:00 <b>Bootcamp</b> 19:30 - 20:00 Small Group Training
donderdag	09:15 - 10:05 Zumba 10:15 - 11:05 Yoga 11:15 - 12:05 Senioren Yoga  17:30 - 18:00 GRIT Strength 18:00 - 18:50 Bodycombat 19:00 - 19:50 Bodypump 20:00 - 20:50 Bodyboxx	18:00 - 18:50 RPM 19:15 - 19:45 SPRINT	09:30 - 10:00 Small Group Training  19:30 - 20:00 Small Group Training
vrijdag	09:15 - 10:05 Bodyboxx 10:15 - 11:05 Bodypump  18:00 - 18:50 Zumba	9:15 - 10:05 RPM	09:30 - 10:00 Small Group Training  19:30 - 20:00 Hiit in Aerobic Studio
zaterdag	09:15 - 10:05 Zumba 10:15 - 11:05 Bodypump 11:15 - 12:05 Bodycombat 12:15 - 13:05 Pilates	9:15 - 10:05 RPM	09:15 - 10:00 <b>Bootcamp</b> 10:30 - 11:00 Small Group Training
zondag	09:15 - 10:05 Bodyboxx 10:15 - 11:05 Zumba 11:15 - 12:05 Bodybalance 12:15 - 13:05 Bodypump	10:15 - 11:05 RPM	10:30 - 11:00 Small Group Training

## Uitleg groepsles

### LES MILLS BODYPUMP

Maak kennis met deze 50 minuten durende fitness les. Saai? Mooi niet. Tijdens BodyPump worden met behulp van gewichten en een halter al je spieren getraind. De ideale les voor spierversterking, afslanken en het verbeteren van je figuur. Simpel, veilig, effectief, motiverende muziek en super leuk

### LES MILLS BODYBALANCE

Is een body & mind groepstraining. Deze les maakt gebruik van een mix van traditionele Yoga, Thai Chi en Pilates bewegingen. Oude culturen wijzen al eeuwen op de voordelen van een goede balans tussen lichaam en geest. BodyBalance richt zich op het verbeteren van je houding, lenigheid, kracht, coördinatie en evenwicht.

### LES MILLS BODYCOMBAT

Is een op oosterse vechtsporten gebaseerd groepsfitnessprogramma, met bewegingen uit disciplines als karate, taekwondo, kun fu, kickboxing, muay thai en tai chi. De 50 minuten durende Bodycombat les is gebaseerd op tien populaire muzieknnummers. Dit zorgt voor een opwindende fitnessbeleving, die uiterst snelle fitnessresultaten oplevert. Elke drie maanden wordt er een nieuwe les aangeboden, met nieuwe muziek en choreografie.

### LES MILLS GRIT STRENGTH

GRIT strength is een high-intensity interval training van 30 minuten. Je wordt tot het uiterste gepusht en verder! Je traint met een halter, gewichtschijven en je eigen lichaamsgewicht. Je ontvangt maximale persoonlijke aandacht omdat je in een kleine groep traint. Met de coach die samen met jou op de workout vloer meetraint en die jou en het team motiveert, zul je versteld staan van hoe hard je kunt trainen. En het beste van alles: je behaalt de resultaten waar je naar op zoek bent.

### LES MILLS RPM

Drijf jezelf tot het uiterste met deze intense indoor cycling workout! RPM is een effectief fietsprogramma voor iedereen die wil afslanken, conditie wil verbeteren of een betere outdoor fietsprestatie wil neerzetten. Een super intensieve groepsles waarin je fietst op het ritme van waanzinnige muziek. Zo snel heb je nog nooit calorieën verbrand!

### LES MILLS sprint

SPRINT is High Intensity Interval Training (HIIT) op de fiets. Het is een intense hard style training. Geen lange ritten, maar 30 minuten HIIT knallen. Omdat de workout kort is, word je uitgedaagd om het maximale uit jezelf te halen. Je boekt snel resultaten met een minimale belasting op de gewrichten. Intensiteitspieken worden afgewisseld met pauzes.

### ZUMBA FITNESS

Zumba is een dans-en fitnessworkout gebaseerd op Latin- en internationale muziek zoals Salsa, Merenque, Reggaeton, Flamenco, Bellydance, Cumbia, African dance, Hip Hop en Dance. Zumba gebruikt een combinatie van fitness en danspassen uit Latijns-Amerikaanse dansen. Deze combinatie zorgt voor een feestgevoel. De muziek en de afwisseling zorgen ervoor dat je niet beseft dat je aan het sporten bent!



Yoga is een eeuwenoude hindoeïstische filosofie die leert de geest, het gevoel en het lichaam te beheersen. Het is een systeem dat op basis van persoonlijke ervaringen tijdens het verrichten van sociale lichaams oefeningen een aanzienlijke bijdrage kan leveren aan de verbetering van de kwaliteit van het leven. Deze 60 minuten durende les traint je lichaam op kracht, flexibiliteit en ontspanning.

## PILATES

Buik, lage rug en billen staan centraal. Dit gebied wordt bij Pilates 'the powerhouse' genoemd, ofwel: het centrum van kracht. Er is daarom veel aandacht voor 'centering': bewegen vanuit het middelpunt van het lichaam. Het draait bij Pilates om concentratie, controle, het maken van vloeiende bewegingen, precisie en ademhaling. De oefeningen resulteren niet in de opbouw van extra spiermassa, maar vooral in meer lenigheid en een betere lichaamshouding.



BodyBoxx Beat The Music is een mega energieke groepsles voor elk niveau. Leren boksen op de beat van de muziek. Je lichaam trainen op uithouding, kracht, souplesse, doorzettingsvermogen, reflexen, inzicht en controle! Drie kwartier lang een complete boks- en cardiotraining voor heel je lichaam. Negen muziektracks, 100% workout!