



## Groepstraining Fitness vanaf 1 maart 2010

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
		09.00 uur Walking Class		09.00 uur Running Class+		
		09.30 uur Power Core+		09.30 uur Buikspier Class		
		10.15 uur Buikspier Class		9.45 uur Stretch Class		
				10.00 uur Power Cardio		
				11.15-11.05 uur Walking Class		
	11.30 uur Buikspier Class			11.30 uur Buikspier Class		
	11.45 uur Stretch Class			12.00 uur Power Basic		
19.00 uur Circuit Class			19.00 uur Basic Running			
19.30 uur Buikspier Class			19.30 uur Power Core+			
19.45 uur Power Cardio			20.15 uur Buikspier Class			
20.30 uur Buikspier Class			20.30 uur Stretch Class			
20.45 uur Stretch Class						

\* Walking class. Tussen 11:00 en 11:05 kun je opstappen.  
De daluren mensen kunnen ook deelnemen.

**Running Class+:** Groepstraining waarbij iedereen op zijn eigen hardlooptempo de les volgt (gevorderde).

**Basic Running:** Groepstraining voor iedereen die wil beginnen met hardlopen

**Walking Class:** Groepstraining waarin op verschillende wandeltempo's diverse heuvels worden beklommen.

**Crosstrain Class:** Vooruit, Achteruit, Langzaam, Snel laat je verrassen in deze uitdagende les.

**Wintersport Circuit Class:** Fitness oefeningen in groepsverband voor ieder niveau. Leuk en tijd efficiënt.

**Buikspier Class:** Groepstraining gericht op de buikspieren (core)

**Power Basic Class:** Groepstraining op de powerplate voor beginners, waarin stretch, stabiliteit, kracht en massage aan bod komen.

**Power Core+ Class:** Een pittige groepstraining op de power plate, waarbij met name de spieren van de romp (buik en rug) worden getraind.

**Power Cardio+ Class:** Een conditionele les op de power plate waarbij de hartslag constant hoog blijft.

### Spelregels en tips:

- Groepsfitness is leuk en vrijblijvend, je kunt dus niet reserveren en vol = vol.
- Wil je meedoen en de les is vol, volgende keer beter! Je kunt je eigen programma trainen.
- In geval van vakantie, ziekte, of andere onverwachte voorvallen kan het zijn dat bovenstaande lessen niet doorgaan.
- Iedere maand zal er een nieuw groepsfitness rooster worden gemaakt.
- Iedere maand zal de inhoud van de training nieuw zijn.
- Meerdere lessen achter elkaar volgen is alleen mogelijk als de les niet vol is.
- Beginners op de power plate worden geadviseerd eerst deel te nemen aan de power basic.
- De lessen gaan door bij 3 of meer deelnemers.