



Groepslessen

vanaf 1 december 2009

ZAAL 1

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-10.00 BBB	09.00-10.00 TOTAL BODY	09.00-10.00 BBB		09.00-10.00 BBB	09.00-10.00 BBB	
10.00-11.00 ZUMBA		10.00-11.00 STEP+ & SHAPE	10.00-11.00 BODYPOWER	10.00-11.00 STEP +	10.00-11.00 STEP COMPLEX	10.00-11.00 Weekend Workout
						11.00- 11.15 BUIKSPIER
13.30-14.30 STEP +		13.45-14.30 KIDS DANCE	12.30-13.30 FIFTY FIT			11.30-12.30 ZUMBA
14.30-15.30 FIFTY FIT		14.45-15.30 KIDS DANCE				
	16.00-16.45 JUNIOR ZUMBA	15.45-16.30 JUNIOR DANCE				
	16.45-17.30 JUNIOR ZUMBA	16.45-17.30 JUNIOR DANCE				
18.00-19.00 STEP +			18.00-19.00 BBB	18.00-19.00 ZUMBA		
19.00-20.00 BBB	19.00-20.00 TOTAL BODY	19.00-20.00 ZUMBA	19.00-20.00 STEP	19.00-20.00 BASIS STEP		
20.00-21.00 STEP +	20.00-21.00 PILATES	20.00-21.00 STEP+	20.00-21.00 ZUMBA			
21.00-22.00 BODYPOWER		21.00-22.00 BBB				

ZAAL 2

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
			09.00-10.00 PILATES			
	10.00-11.00 BODY & MIND					
			13.30-14.30 BODY & MIND			
	21.00-22.00 BODY & MIND					

*Voor de BASIS STEP dient gereserveerd te worden.

BUIK-BILLEN-BENEN (beginners/gevorderden)

Figuurcorrectie met de nadruk op de buik, billen, benen. Een uurtje zonder conditioneel gedeelte.

BODY AND MIND (iedereen)

Lichaam en geest in balans. Drukke dag gehad? Er moet ook tijd zijn voor ontspanning!

Yoga en stretchen zijn een belangrijk onderdeel. In deze les komen ook ontspanningsvormen voor.

Je komt met nieuwe energie de les uit!

BODYPOWER (iedereen)

Dit is een fitness workout, waarbij met behulp van een stang met gewichten, alle spiergroepen worden aangepakt. Iedereen kan op zijn/haar eigen niveau trainen.

CORE (iedereen)

Een half uur werken aan stabiliteit van de romp; rug en buik. Er worden verschillende materialen gebruikt.

FIFTY FIT

Een les voor de "jongere ouderen" onder ons waarin allerlei vormen van Aerobics voorkomen, zoals:

Steps, Low Impact, Spierverstevigen, enz.

Deze lessen worden op een dusdanig niveau gegeven dat het verantwoord is voor een ieder.

KIDS DANCE 4 t/m 5 jaar**KIDS DANCE** 6 t/m 7 jaar

Voor de jongeren onder ons die op speelse wijze met de basis van Aerobics omgaan.

JUNIOR DANCE 8 t/m 11 jaar

Alle vormen van Aerobics komen aan de beurt, zoals: Steps, Low/High en gave dansjes.

JUNIOR DANCE 12 t/m 15 jaar

Dit uur vormt een uitdaging voor de jeugd om op het ritme van swingende muziek de nieuwste Dance-bewegingen uit te voeren. Een mix van Funk, Dance en ook de step wordt af en toe gebruikt. Van alles wat!

Ground Control PILATES (iedereen)

Dit is een Mind-Body 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; u werkt vanuit een gestabiliseerde romp met vloeiende bewegingen. De kwaliteit van beweging staat voorop, niet de kwantiteit.

(basis) STEP CURSUS (beginners) *reserveren verplicht*

Nog nooit gestept? Of wil je alle termen van de passen goed onder de knie krijgen?

Kom dit dan in 4 lessen leren. Deze les kan ook gevolgd worden met een dalurenabonnement.

STEP

Deze les is de volgende stap na de Basis-Step cursus. Geschikt voor de beginnende stepper.

STEP +

Ben je al gewend aan combinaties? Wil je iets meer? Dan is deze les echt iets voor jou: de medium stepper.

STEP COMPLEX

Deze les is een uitdaging voor de gevorderde stepper.

STEP & SHAPE (beginners/gevorderden)

Een combinatie van Steps en figuurcorrectie (buik-billen-benen).

TOTAL BODY (iedereen)

Interval training waarbij 4 minuten conditioneel gewerkt wordt, afgewisseld met 4 minuten krachtoefeningen.

Ideaal uur voor iedereen (M/V). Je kunt zo instappen en meedoen. Geen combinaties!

WEEKEND WORKOUT

Een uur hard werken! Lichte choreografie op de step.

Daarna is er voor iedereen in het Centrum het buikspierkwartiertje om aan mee te doen.

ZUMBA (iedereen)

Zumba is een mix van salsa, cha cha, samba en merenque. Het is een work out die motiverend, inspirerend, effectief en vooral leuk is. De opzweepende latin muziek laat je hart sneller kloppen. It's party time.

JUNIOR ZUMBA voor de jeugd van 6 t/m 10 jaar**JUNIOR ZUMBA** voor de jeugd van 11 t/m 15 jaar