



## Spinning Rooster vanaf 1 december 2009

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-10.00 Spinning	09.00-10.00 Spinning	09.00-10.00 Spinning	09.00-10.00 Spinning			
					10.00-11.00 Spinning	10.00-11.00 Power Ride
					11.00-12.00 Spinning	11.00-12.00 Spinning
				16.30-17.30 Junior Spinning		
17.45-18.45 Spinning	17.45-18.45 Spinning		17.45-18.45 Spinning			
18.45-19.45 Spinning	18.45-19.45 Heartbeat Ride		18.45-19.45 New Riders	18.45-20.15**		
19.45-20.45 Power Ride	19.45-20.45 Spinning	19.45-20.45 Spinning	19.45-20.45 Spinning	SPECIAL RIDE		
20.45-21.45 New Riders		20.45-21.45 Power Ride				

Voor de LESSEN dient gereserveerd te worden.

\*\* 1ste vrijdagavond van de maand

### New Riders

Dit is een les voor de beginnende sporter. In dit uur wordt vooral ingegaan op:

1. Het instellen van de fiets
2. Techniek
3. Handposities
4. Ritme

### Spinning

In deze les kun je van alles verwachten. Een zwaardere uitdagende en afwisselende training, waarbij de instructeur je begeleidt door bergen en door dalen.

### Power Ride

Deze les is vooral gebaseerd op het verbeteren van de kracht van de beenspieren dmv. Trainen met weerstand.

### Junior Spinning

Dit is een les speciaal voor de jeugd van 12 t/m 15 jaar.

### Heartbeat Ride

De instructeur geeft een training die afgestemd is op werken met een hartslagmeter. Daarom is het werken met een hartslagmeter **verplicht** in deze les.