

## GROEPSLESSENROOSTER VANAF 1 SEPTEMBER 2018

### AEROBICZAAL

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-10.00 <b>4 X B</b>	09.00-10.00 <b>JAWI PUMP</b>	09.00-10.00 <b>4 X B</b>	09.00-10.00 <b>PILATES</b>	09.00-10.00 <b>4 X B</b>	09.00-10.00 <b>BRN</b>	
10.00-11.00 <b>STEP 1</b>	10.00-11.00 <b>YOGA</b>			10.00-11.00 <b>JAWI BALANCE</b>		09.30-11.00 <b>CROSS XXL</b>
					11.00-12.00 <b>BOKS 4 FUN</b>	
19.00-20.00 <b>4 X B</b>	18.00-19.00 <b>PILATES</b>					
20.00-20.45 <b>KETTLEBELL</b>	19.00-20.00 <b>HATHA-YOGA</b>	19.00-20.00 <b>BRN</b>	19.00-20.00 <b>STRONG ZUMBA</b>	19.00-20.00 <b>YIN-YOGA</b>		
	20.00-21.00 <b>KICK-BOXING</b>	20.00-21.00 <b>STEP 2</b>	20.00-21.00 <b>ZUMBA</b>			

### BOOTCAMP KETTLEBELL

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	19.00-20.00 <b>Bootcamp</b>					
		20.00-20.45 <b>Kettlebell</b>				

### SPINNINGZAAL

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-10.00 <b>SPINNING</b>		09.00-10.00 <b>SPINNING</b>		09.00-10.00 <b>SPINNING</b>	09.00-10.00 <b>SPINNING</b>	09.00-10.15 <b>SPINNING</b>
19.00-20.15 <b>SPINNING</b>	19.00-20.00 <b>SPINNING</b>	19.00-20.00 <b>SPINNING</b>	19.00-20.00 <b>SPINNING</b>			
	20.00-21.00 <b>SPINNING</b>	20.00-21.00 <b>SPINNING</b>				



#### **4 X B** *(iedereen)*

Een les waarin steeds verschillende materialen worden gebruikt. Spierverstevigende oefeningen met de nadruk op buik, billen en benen.

#### **BOKS 4 FUN** *(iedereen)*

Met opzweepende muziek maak je verschillende stoten en trappen op een bokszak. Je ontvangt nooit stoten of trappen, je deelt ze alleen maar uit, met als resultaat dat je vet verbrandt, je conditie en coördinatie verbetert. Het is voor iedereen, want je kunt op je eigen niveau en tempo meedoen.

#### **KICK-BOXING**

Kickboksen is een vechtsport waarbij zowel handen als benen mogen worden gebruikt. In deze les wordt er zowel op elkaar als op de bokszakken getraind. Er wordt hier ook nauw gelet op je technieken.

#### **BRN** *(iedereen)*

Deze ultieme workout is voor de **B**ody u **R**eally **N**eed. Een toegankelijke, effectieve en vooral motiverende groepsles. Cardio, Spierverstevigende oefeningen én coretraining in één. Tijdens deze workout maak je gebruik van de XCO® buizen. Deze twee aluminium buizen gevuld met grit, zorgen ervoor dat je tijdens de workout aanzienlijk meer calorieën verbrandt door de 'Reactive Impact' die het veroorzaakt.

#### **CROSS XXL** *(iedereen)*

Cross XXL is een vorm van fitness, die het beste van verschillende sporten met elkaar combineert. 1ste half uur werken we aan techniek en lenigheid, daarna de Cross Work Out Of The Day. Verschillende variaties van cardio en kracht komen hierin terug.

#### **(HATHA)-YOGA** *(iedereen)*

Toegankelijke Yogavorm, gekarakteriseerd door stap voor stap meegenomen te worden en met grootste aandacht die er is, in lijn brengen van je lichaam. Met detail en precisie werk je aan het verbeteren van je lichaamshouding.

#### **YOGA** *(iedereen)*

Deze les is een combinatie van verschillende vormen van Yoga.

#### **YIN-YOGA** *(iedereen)*

Deze vorm van Yoga richt zich in het bijzonder op een juiste ontspanning, gericht op het stimuleren van het bindweefsel in het lichaam. Bij deze yogavorm worden houdingen langer vastgehouden. Je focust hierbij meer op het dieper liggende bindweefsel, je gewrichten en je energiebanen. Lekker ontspannen het weekend in.

#### **PILATES** *(iedereen)*

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

#### **JAWI BALANCE** *(iedereen)*

Body Balance is combinatie van Yoga, Tai Chi en Pilates. De workout zorgt ervoor dat je kracht opbouwt en daarbij een gevoel van rust en kalmte krijgt.

#### **JAWI-PUMP** *(iedereen)*

Jawi-Pump is een groepsles waarbij je op opzweepende muziek alle spieren traint met behulp van gewichten en halters. De nadruk ligt op krachtraining, maar niet met als doel om heel gespierd te worden. Je krijgt er wel een strakker lichaam van en je traint het uithoudingsvermogen van je spieren. In deze les staat de vetverbranding centraal.

#### **STEP 1** *(iedereen)*

Een beginnende step voor iedereen die het steppen wil leren. De basispasjes worden aangeleerd en uiteindelijk gemixt in een lichte choreografie.

#### **STEP 2**

Step 2 is voor de gevorderde stepper. Veel Choreo en knallen!! Weinig uitleg en ideaal om vanuit Step 1½ in te stromen. Het tempo ligt veel hoger en de les is nog uitdagender.

#### **STRONG BY ZUMBA**

Is een high intensity workout van 60 min waarbij de muziek op bewegingen, zoals burpees, jumpingjacks of pushups gesynchroniseerd zijn. Hierbij kan het niveau van laag tot absoluut maximale uitdaging gevarieerd worden.

#### **ZUMBA**

Is een dance workout waarbij je op exotische beats danst en geniet van de bewegingen. Je vergeet helemaal dat je aan het trainen bent omdat plezier voorop staat tijdens dit uur.

#### **BOOTCAMP:** *(iedereen)*

Een intensieve outdoor training waarbij er van de omgeving gebruik wordt gemaakt om je kracht, explosiviteit, coördinatie en uithoudingsvermogen te verbeteren.

#### **KETTLEBELL** *(iedereen)*

Kettlebell+ is een intensieve training voor de prestatiegerichte sporter. Tijdens de training maak je gebruik van verschillende soorten trainingsmaterialen zoals kettlebells, medicineballs, battleropes en meer. Binnen deze 30 min. durende workout wordt gevraagd het maximale uit jezelf te halen wat resulteert in maximaal resultaat!

#### **SPINNING**

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