

# Groepslesrooster September



**MET UITZONDERING VAN DE SPINNING ZIJN  
ALLE LESSEN BUITEN ONDER DE OVERKAPPING!**

**van 31 augustus tot en met 4 oktober 2020**

Tijd	Ma.	Di.	Wo.	Do.	Vr.	Za.	Zo.
09.00	Bodyshape!	Circuit	E-Ball	Power yoga	Circuit		E-Ball
09.00							Spinning
10.00	Pilates			50+ Fit			
11.00			Hatha yoga			Mofit (12-15)	
18.00	Mofit (12-15)	Mofit (12-15)	Mofit (12-15)	Mofit (12-15)			
19.00	Bodyshape!	BBB Vibes	Power core	Pilates			
19.30		Spinning	Bodyshape!	Spinning			
20.00	Warrior cardio	Hatha yoga		Zumba			

## Openingstijden

Maandag t/m donderdag 9.00 - 22.00 uur  
Vrijdag 9.00 - 21.00 uur  
Zaterdag en zondag 9.00 - 13.00 uur





**E-BALL!** is een nieuwe vorm van fitnessbeoefening die leuk, uitdagend en heel effectief is. Door het onstabiele karakter van de Exercise Ball, een grote opblaasbare trainingsbal, worden tijdens het trainen met name de houdingspijlen flink aan het werk gezet. Je bent dan niet alleen sterke buik, onderrug en bilspieren op aan het bouwen, je werkt ook aan een slanker uiterlijk. Daarnaast train je met een Exercise Ball je balans en conditie.

**KICKFUN** is een groepsactiviteit die in korte tijd is uitgegroeid tot een populaire activiteit in heel Europa. Het is een activiteit wat speciaal ontwikkeld is voor jong en oud en is een combinatie van muziek, aerobics en vechtsport technieken. De doelstelling van KICKFUN is om de fysieke gesteldheid en coördinatie te verbeteren en vooral veel plezier te hebben. Tevens kun je tijdens een KICKFUN les, afhankelijk van de intensiteit, 500 tot wel 750 calorieën verbranden.

**PUMP!** Een PUMP! workout is een 45-60 minuten durende non-impact groepsles waarin van tevoren gekozen oefeningen worden gedaan met een stang waarvan de deelnemer zelf het gewicht kan bepalen. De lessen worden in de groepsleszaal gegeven. PUMP! is een programma waarmee doelen als figuurverbetering, verbeteren van uithoudingsvermogen en afslanken voor iedereen in zicht komen. Veel bezoekers (ook mannen) zullen zich tot PUMP! aangetrokken voelen. Fantastische muziek, professionele instructeurs en jouw eigen gewichtskes leveren de resultaten op waar jij naar streeft, en snel!

**ZUMBA** is dé nieuwe trend in Amerika en zet op dit moment voet op Nederlandse bodem! Het is een fitness workout met danspassen op Latijns-Amerikaanse muziek. De les is makkelijk te volgen, geen ingewikkelde danspassen en dus voor iedereen geschikt. Door de aanstekelijke salsa, merengue, flamenco en zelfs hip hop muziek is elke les weer een feestje. Ondertussen werk je ook nog de nodige kilo's weg. ZUMBA kan namelijk heel goed helpen bij het bereiken van gewichtsverlies. Tijdens de les worden er behoorlijk wat calorieën verbrand, alleen merk je dat nauwelijks, omdat het een echte fun les is.

**PILATES!** Oefen lijf en geest en ontwikkel je powerhouse. Wil je een sterk en soepel lichaam zonder het te zwaar te belasten? Dan is pilates iets voor jou. De oefeningen zijn gebaseerd op de principes: concentratie, beheersing, nauwkeurigheid, innerlijke stabilisatie, ademhaling, coördinatie en soepele vloeiende bewegingen. Elke pilates oefening wordt uitgevoerd met een sterk 'powerhouse' of 'core'. In gewoon Nederlands: de samenwerking van rug, buik en bekkenbodem. Elke beweging die je maakt, begint bij de kern van je lichaam. Een sterke kern geeft je met elke activiteit meer kracht en balans. De oefeningen beschermen je rug in het dagelijks leven en zorgen voor een goede houding.

**CIRCUIT TRAINING** Circuit Training is een uitdagende en motiverende manier van sporten met veel afwisseling door de onuitputtelijke mogelijkheden en variatie van oefeningen. Het biedt tevens de gezelligheid van in groepsverband te trainen. In het circuit traint u met de fitnessstoelentjes, losse gewichten, steps, Swiss balls en nog veel meer. Het grote voordeel is dat je continu onder leiding van een begeleider traint, die corrigeert en uitleg geeft waar dat nodig is. Hierdoor zijn deze circuittrainingen uitermate geschikt voor leden die nog geen of weinig ervaring met fitness hebben. Circuittrainingen zijn dus geschikt voor beginners én gevorderden: tijdens een circuit bepaal je zelf de intensiteit van je training.

**POWER CORE** Power Core is een efficiënte workout om in slechts 30 minuten op een snelle én verantwoorde manier je kernspieren te trainen. Je buik, billen en rug worden strakker en sterker. Power Core is geschikt voor iedereen: van jong tot oud. Het versterken van je Core brengt je lichaam mooi in shape. Dat is mooi, maar het doet veel meer voor je! Je bevordert ook je balans en voorkomt blessures. Zo verbeter je in één workout je lichamelijke gezondheid. Power Core laat je verstand staan van het resultaat!

**CLUB CYCLE (SPINNING)** Spinning is een pittige training die gericht is op het verbeteren van je conditie. Deze training doe je op een speciale Indoor fiets. De workout is goed voor een sterk hart, het vergroten van je longinhoud, een goede bloedsomloop en soepele spieren. Lekker je energie kwijt tijdens een uurtje fanatiek fietsen.

**GEWICHTHEFFEN (WAC TRAINING)** WAC is effectief door de vele spieren en bewegingen die je ritmisch traint. WAC is leuk doordat de oefeningen niet te gemakkelijk zijn. En na een paar lessen heb je het Olympische gewicht-

heffen al redelijk onder de knie! WAC is in ieder geval een ideale manier om effectief fit en snel te worden! Goed voor je hele lijf, maar in het bijzonder voor je benen, billen en heupen. En merk je ook dat je rug en schouders beter belastbaar worden. Door de intensieve samenwerking en overgangen in bewegingen blijven spiergroepen in balans.

**BODYSHAPE!** Bodyshape is een training op muziek waarbij de nadruk ligt op spierversterkende oefeningen. Daarbij wordt vaak gebruik gemaakt van materialen om de weerstand te vergroten, zoals gewichtjes en elastieken. Door deze oefeningen wordt het spieruithoudingsvermogen groter. Ook de kracht en de lenigheid nemen toe. Bodyshape is geschikt voor iedereen die in groepsverband en op muziek wil bewegen. Het is een eenvoudige en doeltreffende workout voor het hele lichaam, zonder ingewikkelde choreografie en/of zware impact op de gewrichten. Door regelmatig deel te nemen aan deze les neemt je belastbaarheid toe, terwijl de klachten minder worden.

**WARRIOR CARDIO** Warrior Cardio is ontwikkeld voor mensen die hun fitnessniveau naar een hoger level willen tillen. Het biedt een uitdaging op elk fitnessniveau. De workout is gebaseerd op elementen uit de vechtsportwereld die je uithoudingsvermogen een boost geven, echter zonder het fysieke contact. De les bestaat uit piek- en herstelmomenten die je tot het uiterste drijven. Do you have the spirit?!

**BBB VIBES** Train je probleemzones Buik, Billen & binnen en kom in beweging met deze fun workout. Op lekkere muziek ga je aan de hand van bewegingen/ oefeningen uit de danswereld flink aan de slag. Dans het luie zweet eruit!

**HATHA YOGA** Door Yoga leren we onszelf beter kennen, wat voel ik en waar zit er spanning in mijn lijf. Spanning maakt spieren kort en stijf wat je belemmert in je dagelijkse beweging. Dit kan zich uiteten in onder andere nek-, schouder- en rugklachten en een onrustig gevoel geven. We gaan de spanning & stress uit je lichaam halen door met een goede ademhalingstechniek (pranayama) en gerichte lichamelijke oefeningen (asana's) te doen. In de verschillende lessen komen alle belangrijke asana's naar voren zodat je meer balans zult vinden.

**HIT TRAINING** H.I.T., oftewel High Intensity training, is een les met 'explosieve' oefeningen waarbij de intensiteit zo hoog mogelijk ligt. Met H.I.T. training boek je goede resultaten in korte tijd. Het kan dan ook prima bijdragen aan zowel het verliezen van gewicht als aanzetten van spiermassa. Durf jij het aan?

**50+ FIT** Fitness blijkt tot op hoge leeftijd positief bij te dragen aan een goede lichamelijke en geestelijke conditie. Spieren, gewrichten, pezen en botten blijven langer sterk en lenig. Deelname aan deze lessen, die in groepsverband worden gegeven, stimuleren ook een stabiel lichaamsgewicht, lager vetpercentage, een gunstigere bloeddruk & een rustige hartslag. Dit alles laagdrempelig, in een veilige omgeving en volop gezelligheid.

**ONTSPANNINGSYOGA** Omdat het tempo waarin we leven vaak veel hoger ligt dan het tempo dat ons lichaam aangeeft en we regelmatig, ongemerkt, doorgaan wanneer we eigenlijk rust nodig hebben raken we uit balans. Ons lichaam bouwt steeds meer spanning op en raakt ons zenuwstelsel overprikkelend. Ontspannings Yoga heeft als basis het loslaten van overbodige spanning. Vanuit de instelling dat je even niets hoeft en nergens aan hoeft te voldoen, word je steeds bewuster van je lichaam en laat je steeds meer spanning los. Naarmate je langer Yoga doet, zal je ook buiten de les een verschil gaan merken. Je wordt eerder bewust van oplopende spanning en leert deze eerder los te laten.

#### JEUGD ACTIVITEITEN

**GEWICHTHEFFEN JEUGD** Onder de deskundige begeleiding van een gekwalificeerd trainer leren jongeren in de leeftijdsklasse 6 tot 16 jaar de basisprincipes van Olympisch gewichtheffen. Niet alleen een geweldige workout op techniek en zonder weerstanden, maar ook ontzettend leuk om te doen.

**MOFIT!** De mogelijkheid voor de jeugd van 12 t/m 16 jaar om zich gericht en verantwoord in het zweet te werken met cardio en fitness apparatuur. Onder het oog van een gekwalificeerd trainer kunnen zowel jongens als meisjes op gezette tijden 'vrij trainen' op de reguliere cardio apparatuur en de circuittoestellen van Life Fitness.