

# Groepslessen



## AAN- EN AFMELDEN

Aan- en afmelden voor de groepslessen kan via het rooster op [www.leef.virtuagym.com](http://www.leef.virtuagym.com), of makkelijk; download de app!

### Maandag

	Groepsles zaal	Dans/dojo	Spinning	Fitness
09.00	Bodyshape!			
10.00		Pilates		
11.00				
17.00				
18.00				Mofit! 12-15
19.00	Bodyshape!			
19.30				
20.00	Warrior cardio			

### Dinsdag

	Groepsles zaal	Dans/dojo	Spinning	Fitness
09.00				Circuit
10.00				
11.00				
18.00				Mofit! 12-15
19.00	Stretch WO			
19.30			Spinning	
19.30	BBB Vibes			
20.00		Hatha Yoga		

### Woensdag

	Groepsles zaal	Dans/dojo	Spinning	Fitness
09.00				
10.00				
11.00		Hatha Yoga		
17.00				
18.00				
19.00	Bodyshape!			
19.30				
20.00				

### Donderdag

	Groepsles zaal	Dans/dojo	Spinning	Fitness
09.00		Hatha Yoga		
10.00				
18.00				Mofit! 12-15
19.00		Pilates		
19.00	BBB Vibes			
19.30			Spinning	
20.00		Zumba		
20.00	Stretch WO			

### Vrijdag

	Groepsles zaal	Dans/dojo	Spinning	Fitness
09.00				Circuit
10.00				
11.00				
17.00				
18.00				
19.00				
19.30				
20.00				

### Zaterdag

	Groepsles zaal	Dans/dojo	Spinning	Fitness
09.30				
10.00				
11.00				Mofit! 12-15

### Zondag

	Groepsles zaal	Dans/dojo	Spinning	Fitness
09.00	E-Ball		Spinning	
10.00				
11.00				



**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 bilspijlen 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 danspasjes 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 bekkenbodemp. 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.

**CIRCUITTRAINING** 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 fitnessstoel, 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 versteld 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.

**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 fitness-niveau naar een hoger level willen tillen. Het biedt een uitdaging op elk fitness-niveau. 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 uiten 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 overprikkelt. 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 oplappende spanning en leert deze eerder los te laten.

**POWER YOGA** Is de interactieve en dynamische vorm van Yoga. Tijdens Power Yoga worden, in tegenstelling tot de traditionele vormen van Yoga, fysieke houdingen, bewegingen en oefeningen direct na elkaar uitgevoerd. Power Yoga is afgeleid van Ashtanga Yoga. Bij Power Yoga worden veel verschillende soorten houdingen uit Ashtanga en Vinyasa Yoga met elkaar gecombineerd. Door de variatie in oefeningen worden de spieren constant op een andere manier gebruikt waardoor deze steeds sterker, meer flexibiliteit, beheersing en balans krijgen. Wil jij de voordelen van Yoga maar train jij liever op een interactieve en dynamische manier? Dan is Power Yoga zeker een les voor jou!

**STRETCH WORKOUT** Stretching ook rekken en/of strekken genoemd, is het op een voorzichtige manier rekken van een spiergroep om de lenigheid van de betreffende spiergroep te trainen en te verbeteren. Ook wordt stretching gebruikt ter bevordering van revalidatie en het voorkomen van blessures

## JEUGD ACTIVITEITEN

**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.

## Openingstijden

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