



ZAALROOSTER 2012 per 9 januari

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
9:30- 10:30 Zaal 1	ZUMBA		BODYPUMP		BOSU- TRAINING	BODY-SHAPE	BODYPUMP
10:30- 11:30 Zaal 1	PILATES					PILATES	
10,30-11,30 Zaal 2							SPINNING
18,00-19,00 Zaal 1							
18:45- 19:00 Zaal 1	BUIK- KWARTIER						
18:30- 19:30 Zaal 1		PILATES	ZUMBA				
18:30- 19:30 Zaal 2				SPINNING			
19:00- 20:00 Zaal 1	BODY-SHAPE				ZUMBA		
19:00- 20:00 Zaal 2	SPINNING		SPINNING				
19:30- 20:30 Zaal 1		STEP	BODY SHAKE	KICKFUN			
19:30- 20:30 Zaal 2		SPINNING					
20:30- 21:30 Zaal 1		BODYPUMP	YOGA				
20:00- 21:00 Zaal 1	KICKFUN						
20:15- 21:15 Zaal 1							
20:00- 21:00 Zaal 2							
21:00- 22:00 Zaal 1							

Bosu- training

De bosu- training stelt balans en coördinatie training centraal. Deze vorm van trainen verbetert onze bewegingspatronen en vaardigheden, die we nodig hebben in sport, werk en bij dagelijkse bewegingsactiviteiten. Door deze training krijgt u sterkere Core, Buik en Rugspieren

Kick- Fun

Stoot en trap technieken op een kick-bag waarbij er veel spierversteviging plaats vindt en er een sprong in je uithoudingsvermogen komt.

De pittige muziek zorgt voor een meesleurende vorm van motivatie om je helemaal uit te leven op de kick-bag.

Pilates

Pilates is een training waarin de balans tussen buik en rug centraal staat. De ruggengraat wordt ondersteund en de bewegingen zorgen voor spierversteviging.

Body Shape

Een eenvoudig wel een effectieve figuur corrigerende les. Na een warming-up en low- impact aerobics van ong. 20-30 minuten waarbij vetverbranding en conditieverbetering centraal staan, komen spierversterkende oefeningen voor het hele lichaam aan bod.

Zumba

De revolutionaire Zumbaa is geïnspireerd door de latijns-amerikaanse dans en is een vetverbrandende, spierversterkende workout.

Zumba is fun, anders en effectief. Een aerobic-workout die werkt en door het plezier blijf je gemotiveerd!

Total Workout

Deze afwisselende en gevarieerde training kenmerkt zich door variatie aan lesstof. In het programma zijn opgenomen steps, aerobics en spierversterkende oefeningen. Een pittige es waarbij het accent ligt op het verbeteren van het algemeen uithoudingsvermogen. Voor de sporter die iets meer wil een MUST!!!!

bodypump en Shape

De combinatie van snelle oefeningen gemaakt om je buik, billen, benen in vorm te krijgen. De pittige warming up, zorgt voor de shape van het lichaam. Hierna worden de gewichten uit de kast gehaald en zal het pompen de les overnemen. Zweeten, uitgedroogde mond, vastgeplakte t-shirts. U zult het allemaal meemaken bij deze work-out.

Yoga

Bestaat uit verschillende oefeningen waarbij de ademhaling centraal staat. U leert voelen waar spanning in uw lichaam zich vastzet. U leert ook door diverse technieken die spanning los te laten. Door deze oefeningen kunt u uzelf verkennen, spanningen onderkennen en doelgericht aan de slag gaan. De les zal worden afgesloten met een meditatie.

Spinning

Je hoeft geen wielrenner te zijn om deze les te volgen. Tijdens deze training fiets je op een stilstaande fiets met een vlieg wiel. De instructeur geeft het tempo aan begeleid door stimulerende muziek. Het is een van de leukste manieren om je figuur en conditie te verbeteren.

Step

Wil je meer uitdaging? Volg dan deze les. Na een goede warming-up wordt er een gevarieerde training gegeven op een step-bankje. Corrigeer je gehele figuur en werk aan je conditie.

Body Shake

Body Shake is jou 45 minuten los gaan. Tijdens deze ultieme buik- en rugtraining wordt er gebruik gemaakt van een buis. Door de verschillende maten kan iedereen op zijn of haar eigen niveau trainen.