

Dag/tijd	Studio 1	Studio 2	Fitness	Outdoor
MAANDAG				
09.00 uur	Move it 60+	BBB		
09.30 uur			Core 15 min.	
10.00 uur	Move it	Essential yoga		
12.00 uur		BBB Extreme 30 min.		
12.30 uur			Crossmaxx 30 min.	
16.30 uur		BBB Extreme 30 min.		
19.00 uur	Fitboksen	PowerPump		
19.30 uur			Core 15 min.	ChiRunning
20.00 uur	Spinning			
20.30 uur			Core 15 min.	
DINSDAG				
09.00 uur	Spinning	BBB	Circuittraining	
10.00 uur		Fresh Balance		
10.30 uur			Core 15 min.	
12.00 uur			Crossmaxx 30 min.	
12.30 uur		BBB Extreme 30 min.		
17.00 uur		BBB Extreme 30 min.		
19.00 uur	PowerPump	Yogafulness		
19.30 uur			Core 15 min.	
20.00 uur	Spinning (va 29 sep)	Fresh Balance		Bootcamp*
20.30 uur			Core 15 min.	
WOENSDAG				
09.00 uur		Bodyshape	Circuittraining	
10.00 uur		Essential Yoga		
10.30 uur			Core 15 min.	
12.00 uur	Boxing 30 min.			
12.30 uur			Kettlebell training 30 min.	
16.30 uur			Crossmaxx 30 min.	
19.00 uur		Bodyshape		
19.30 uur			Core 15 min.	
20.00 uur		Latin move (va 23/9)		
20.30 uur			Core 15 min.	
DONDERDAG				
09.00 uur			Circuittraining	
10.30 uur			Core 15 min.	
12.00 uur			Crossmaxx 30 min.	
18.45 uur	Spinning			
19.00 uur			Circuittraining	
19.30 uur				ChiRunning/Bootcamp*
20.00 uur	Fitboksen	Alignment yoga	Core 15 min.	
VRIJDAG				
09.00 uur	BBB		Circuittraining	
10.00 uur	Move it 60+	Yogafulness		
10.30 uur			Core 15 min.	
12.00 uur	Boxing 30 min.			
12.30 uur	Gladiator 30 min.			
16.00 uur			Crossmaxx 30 min.	
19.30 uur			Core 15 min.	
20.30 uur			Core 15 min.	
ZATERDAG				
08.30 uur	Spinning			
09.00 uur		Bodyshape		
09.30 uur	Gladiator 30 min.		Core 15 min.	
10.00 uur		Essential yoga		
10.30 uur			Core 15 min.	
ZONDAG				
09.30 uur			Core 15 min.	Bootcamp*
10.30 uur			Core 15 min.	

De ChiRunning lessen starten vanaf de Dobber 9.
 *De Bootcamplessen op dinsdag- en donderdagavond vinden plaats op schoolplein de Ark in Hensbroek. Op zondag bij het meertje van Hensbroek.



SPINNINGLESSEN

Je fietst in opbouw een vast programma op muziek met allerlei afwisseling in activiteiten, snelheden en weerstanden: de heuvel op klimmen, een vlakke weg, sprinten, enzovoort. Daardoor belast je je spieren, je hart en longen op verschillende manieren en dat levert een goede conditie, kracht en weerstand op. De spinningles is freestyle en kan per les wisselen; dit wordt helemaal door de docent bepaald. Spinning is een workout voor iedereen, op elk niveau!! Het fietsen op muziek is opzweepend, waardoor je je grenzen verlegt en echt merkbaar bouwt aan een betere conditie!



30 MINUTES WORKOUTS

Crossmaxx: een high intensity circuittraining waarbij het accent ligt op explosieve kracht en een combinatie van kracht- en cardio oefeningen

BBB Extreme: laat je billen, buik en benen lekker branden

Kettlebell: afwisselende, intensieve oefeningen voor je hele lichaam

Gladiator: een high intensity interval training waarin je al je energie kwijt kunt

Boxing: een fanatieke bokstraining waarin kracht en zaktraining worden afgewisseld. Voor een enorme energy boost!



CORE WORKOUTS

Gedurende 15 minuten staan jouw buik (en rug- en houdingspijlen) centraal.



LESOMSCHRIJVINGEN



OVERIGE GROEPSLESSEN

BBB: een les zonder ingewikkelde danspasjes en met het accent op buik, billen en benen

Bodyshape: een combinatie van cardio- en krachttraining op heerlijke muziek, waarbij je je hele lichaam traint

Fitboksen: een high intensity bokstraining op de boksak onder leiding van een ervaren (kick)bokstrainer waarin je al je energie kwijt kunt

Latin move: een feest voor elke dansliefhebber, waar diverse Zuid-Amerikaanse dansinvloeden samensmelten tot een swingende workout.

Fresh Balance: een gevarieerde les bestaande uit een blok kracht/cardio, een blok balans/stabiliteit en een blok flexibiliteit en ontspanning

Move it: een functionele circuit-groepstraining waarbij jouw core, balans, explosiviteit, kracht en uithoudingsvermogen met stappen vooruit zullen gaan

Move it 60+: een afwisselende groepsles waarbij je samen met leeftijdsgenoten een leuke, afwisselende en functionele training krijgt

PowerPump: een barbell les met spierversterkende oefeningen voor je hele lichaam. De opzweepende muziek zorgt ervoor dat je steeds net een tandje verder gaat.



BEGINNERS OF NA BLESSURE

Maak dan een afspraak met één van onze Fitness of Personal trainers voor een individueel advies afgestemd op jouw belastbaarheid en doel.



YOGA LESSEN

Alignment yoga: bewust ademen wordt gecombineerd met het lang aanhouden van verschillende houdingen

Essential yoga: Essential yoga staat voor Yoga-Relax-Balance. Een unieke Yoga les met een therapeutische toepassing. Diverse Yoga disciplines als Vinyasa en Hata Yoga, Gentle Flow en Jnana Yoga zijn hier gekoppeld met inmenging van Pilates. Het brengt harmonie in de stroming van je ademen en leert je deze op juiste wijze te beheersen.

Yogafulness: een heerlijke combinatie van yoga en mindfulness. Uit het hoofd in het lijf. Een afwisselende mix van yoga en bewustzijnsoefeningen.



FITNESS GROEPSLESSEN

Circuittraining: een pittige training in een groep met gebruik van kracht-, cardio-toestellen en veel losse materialen



OUTDOOR LESSEN

Bootcamp: een heerlijke full body training in de buitenlucht met volop afwisseling

ChiRunning (1,5 uur): blessurevrij en energie-efficiënt leren hardlopen

De Boer, Sport, Health, Wellness
Dobber 9, Obdam

www.sportstudiodeboer.nl