

# LESROOSTER VOLWASSENEN

## PER 1 JUNI 2022

OP PAGINA 2  
VIND JE DE  
LESOMSCHRIJVINGEN!

| Dag/tijd         | Studio 1                                                                                      | Studio 2             | Fitness                                                                                         | Outdoor    |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MAANDAG</b>   |                                                                                               |                      |                                                                                                 |            |
| 09.00 uur        | Move it 60+                                                                                   | BBB                  |                                                                                                 |            |
| 10.00 uur        | Move it                                                                                       | Yin yoga             |                                                                                                 |            |
| 12.00 uur        |                                                                                               |                      | BBB Extreme  |            |
| 12.30 uur        |                                                                                               |                      | Crossmaxx    |            |
| 19.00 uur        | Fitboksen                                                                                     | PowerPump            |                                                                                                 |            |
| 20.00 uur        | Spinning                                                                                      |                      |                                                                                                 |            |
| <b>DINSDAG</b>   |                                                                                               |                      |                                                                                                 |            |
| 09.00 uur        | Spinning                                                                                      |                      | Circuittraining                                                                                 |            |
| 19.00 uur        | PowerPump                                                                                     | Easy flow & Yin yoga |                                                                                                 |            |
| 19.30 uur        |                                                                                               |                      |                                                                                                 | Bootcamp*  |
| 20.00 uur        | Spinning                                                                                      | Fresh Balance        |                                                                                                 |            |
| <b>WOENSDAG</b>  |                                                                                               |                      |                                                                                                 |            |
| 09.00 uur        |                                                                                               | Bodyshape            | Circuittraining                                                                                 |            |
| 10.00 uur        |                                                                                               | Essential Yoga       |                                                                                                 |            |
| 12.00 uur        | Boxing     |                      |                                                                                                 |            |
| 19.00 uur        | Spinning                                                                                      | Bodyshape            |                                                                                                 |            |
| 19.30 uur        |                                                                                               |                      | Core       |            |
| 20.00 uur        |                                                                                               | Latin move           |                                                                                                 |            |
| 20.30 uur        |                                                                                               |                      | Core       |            |
| <b>DONDERDAG</b> |                                                                                               |                      |                                                                                                 |            |
| 09.00 uur        |                                                                                               |                      | Circuittraining                                                                                 |            |
| 19.00 uur        | Spinning                                                                                      | PowerPump            | Circuittraining                                                                                 |            |
| 19.30 uur        |                                                                                               |                      |                                                                                                 | ChiRunning |
| 20.00 uur        | Fitboksen                                                                                     | Easy flow & Yin yoga | Core       |            |
| <b>VRIJDAG</b>   |                                                                                               |                      |                                                                                                 |            |
| 09.00 uur        |                                                                                               | BBB                  | Circuittraining                                                                                 |            |
| 10.00 uur        |                                                                                               | Move it              |                                                                                                 |            |
| 19.30 uur        |                                                                                               |                      | Core       |            |
| 20.30 uur        |                                                                                               |                      | Core       |            |
| <b>ZATERDAG</b>  |                                                                                               |                      |                                                                                                 |            |
| 08.15 uur        | Spinning                                                                                      |                      |                                                                                                 |            |
| 09.00 uur        |                                                                                               | Bodyshape            |                                                                                                 |            |
| 09.30 uur        | Gladiator  |                      | Core       |            |
| 10.00 uur        |                                                                                               | Essential yoga       |                                                                                                 |            |
| 10.30 uur        |                                                                                               |                      | Core       |            |
| <b>ZONDAG</b>    |                                                                                               |                      |                                                                                                 |            |
| 09.30 uur        |                                                                                               |                      | Core       |            |
| 10.30 uur        |                                                                                               |                      | Core       |            |

\*De Bootcamples vindt plaats bij het meertje in 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

**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 houdingspijnen) 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

**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.

**Easy flow & Yin yoga:** een combinatie van mindfulness en yoga: uit het hoofd in het lijf. Door middel van yoga oefeningen gaan we het contact met ons lichaam versterken. Want door met het lijf te gaan werken kan je makkelijker de focus van de mind verleggen. En door te voelen en te luisteren naar je eigen lijf leer je jezelf steeds beter kennen.



## 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