

| 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    |            |
| 18.30 uur        |             | PowerPump            |   |            |
| 19.00 uur        | Fitboksen   |                      |   |            |
| 20.00 uur        | Spinning    |                      |   |            |
| <b>DINSDAG</b>   |             |                      |   |            |
| 09.00 uur        | Spinning    | Total Body workout   | Circuittraining   |            |
| 18.00 uur        |             | Yin Yang yoga        |   |            |
| 19.00 uur        | PowerPump   | Easy flow & Yin yoga |   |            |
| 19.30 uur        |             |                      |   | Bootcamp*  |
| 20.00 uur        | Spinning    | Fresh Balance        |   |            |
| <b>WOENSDAG</b>  |             |                      |   |            |
| 09.00 uur        | Fitboksen   | Bodyshape            | Circuittraining   |            |
| 10.00 uur        |             | Yin yoga             |   |            |
| 18.45 uur        | Spinning    |                      |   |            |
| 19.00 uur        |             | Bodyshape            |   |            |
| 19.30 uur        |             |                      | Core       |            |
| 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        |             |                      | Circuittraining 60+   |            |
| 19.30 uur        |             |                      | Core       |            |
| 20.30 uur        |             |                      | Core       |            |
| <b>ZATERDAG</b>  |             |                      |   |            |
| 08.15 uur        | Spinning    |                      |   |            |
| 09.00 uur        |             | Bodyshape            |   |            |
| 09.30 uur        |             |                      | Core       |            |
| 10.00 uur        |             | Hatha yoga           |   |            |
| 10.30 uur        |             |                      | Core       |            |
| <b>ZONDAG</b>    |             |                      |   |            |
| 09.30 uur        |             |                      | Core       |            |
| 10.30 uur        |             |                      | Core       |            |

\*De Bootcamples vindt plaats op het schoolplein van Basisschool de Ark 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 opzwevend, 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

**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 bokszak onder leiding van een ervaren (kick)bokstrainer waarin je al je energie kwijt kunt

**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 opzwevende muziek zorgt ervoor dat je steeds net een tandje verder gaat.

**Total Body Workout:** Een uur vol energie, power en lekkere muziek! Met diverse attributen wisselen we conditie en spierkracht met elkaar af. Deze afwisseling van intensiteit maken de les uitdagend en door het aanbieden van diverse levels is de les voor iedereen toegankelijk.



## 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

**Easy flow & Yin yoga:** Tijdens deze ontspannen yogales 'flowen' we door verschillende yin yoga houdingen heen. We nemen de tijd om iets langer in een houding te blijven zodat je niet alleen de spieren rekt, maar ook alles daar omheen (het bindweefsel). Dit zorgt voor meer ruimte en flexibiliteit in je lichaam, maar ook in je geest.

**Yin Yang yoga:** Waar je bij yin yoga je spieren ontspant, span je bij yang yoga je spieren juist aan. Door deze combinatie wordt je lichaam niet alleen soepeler, maar ook sterker. Een yogales met het beste van twee werelden.

**Hatha yoga:** In yoga komt alles samen; d.m.v. beweging, adembeheersing, concentratie én bewustwording kom je écht tot ontspanning. In de Hatha yoga lessen worden de meeste aspecten van yoga,



## 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

