

GROEPSLESROOSTER ORANGE WELLNESS CLUB 2018

	Groepsleszaal	Spinningzaal	CrossFitnesszaal	Kinesiszaal	Aquafit
Maandag	09:30-10:30 uur ClubPower 10:30-11:30 uur Pilates 19:00-20:00 uur KickBoxing 20:00-21:00 uur ClubPower	09:30-10:30 uur 19:30-20:30 uur ClubCycle	09:15-09:30 Buikspiertraining 09:30-10:00 CrossFitness 20:00-20:45 CrossFitness XL 20:45-21:00 Buikspiertraining	10:30-11:30 uur	09:15-10:00 uur 10:00-10:45 uur
Dinsdag	09:30-10:30 uur TotalBodyWorkout 10:30-11:30 uur Pilates 18:30-19:30 uur Zumba 19:30-20:30 uur Step 20:30-21:30 uur Hatha Yoga	19:30-20:30 uur	09:15-09:30 Buikspiertraining 09:30-10:00 CrossFitness 18:30-19:15 CrossFitness XL 19:15-19:30 Buikspiertraining 20:30-20:45 Buikspiertraining	10:30-11:30 uur 19:30-20:30 uur	09:15-10:15 uur
Woensdag	09:15-10:15 uur ClubPower 10:15-11:15 uur Easy Hatha Yoga 18:30-19:30 uur ClubPower 19:30-20:30 uur Fit Force 20:30-21:30 uur Pilates	09:15-10:15 uur 19:30-20:30 uur	09:15-09:30 Buikspiertraining 09:30-10:15 CrossFitness XL 10:30-10:45 Buikspiertraining 18:45-19:15 CrossFitness 19:15-19:30 Buikspiertraining	Fascia Fitness: 10:00-10:45 uur	09:15-10:00 uur 10:00-10:45 uur
Donderdag	09:30-10:30 uur Pilates 10:30-11:30 uur Ritmo Latino 19:00-19:30 uur HIIT Training 19:30-20:30 uur Zumba 20:30-21:30 uur Easy Hatha Yoga		09:15-09:30 Buikspiertraining 09:30-10:00 CrossFitness 20:00-20:30 Crossfitness 20:30-20:45 Buikspiertraining	10:30-11:30 uur	09:15-10:15 uur
Vrijdag	09:30-10:30 uur Core-training 10:30-11:30 uur Pilates	09:30-10:30 uur ClubCycle	09:15-09:30 Buikspiertraining 09:30-10:00 CrossFitness 18:45-19:15 CrossFitness 19:15-19:30 Buikspiertraining	10:30-11:30 uur	09:15-10:15 uur
Zaterdag	09:15-10:45 uur Easy Hatha Yoga 11:00-12:00 uur ClubPower		09:15-09:30 Buikspiertraining 09:30-10:00 CrossFitness		09:15-10:00 uur 10:00-10:45 uur
Zondag	10:00-11:00 uur Pilates 11:00-12:00 uur Step 12:00-13:00 uur Ritmo Latino	09:30-10:30 uur 10:30-11:30 uur	11:30-12:00 CrossFitness 12:00-12:15 Buikspiertraining		09:15-10:15 uur

Aquafit

Tijdens deze les, in ons verwarmde zwembad, ligt de nadruk op spierversterkende oefeningen. De weerstand van het water zorgt voor een maximale belasting van de spieren met een minimale belasting voor de gewrichten.

ClubPower

Krachttraining in groepsverband. Tijdens de les wordt gebruik gemaakt van barbels en verschillende gewichten.

Een krachtige en uitdagende les met de nadruk op Power.

Core-training

Een goede houding staat in deze les centraal. De oefeningen zijn gericht op buik, bekken en rug.

(Easy) Hatha Yoga

Een yoga les waarin rust, ontspanning en eenvoud centraal staan. De verschillende yoga houdingen zorgen voor balans in lichaam en geest.

Fascia Fitness

Met behulp van een foam roller maak je de spieren los om vervolgens effectiever te kunnen trainen.

Fit Force

Een sport-geïnspireerde training voor het opbouwen van kracht en uithoudingsvermogen. Deze sport interval training is een combinatie van atletische high intensity bewegingen met kracht- en stabilisatie oefeningen.

HIIT Training

High Intensity Interval Training, is een explosieve trainingsvariant waarin 30 minuten (bijna) maximaal wordt getraind.

KickBoxing

Train je kracht en uithoudingsvermogen tijdens deze energieke bokstraining op muziek.

Kinesis

Een zeer functionele trainingsmethode, waarbij met behulp van flexibele bewegingen, zowel kracht als stabiliteit wordt getraind.

Pilates

Een eenvoudige maar intensieve training met de nadruk op buik en rug. Zorgt voor een correcte houding en een sterke rug.

Spinning / Club Cycle

Ideale les voor opbouw en behoud van een topconditie. Bepaal zelf je weerstand en intensiteit tijdens de interval training op de fiets.

Step

Een uitdagende en gevarieerde les. Met gebruik van een step en een swingende choreografie verbrand je vet en bouw je conditie op.

TotalBodyWorkout

Tijdens deze uitdagende en gevarieerde les wordt je lichaam door spierversterkende oefeningen getraind.

Je conditie komt tijdens het aerobic gedeelte aan bod.

Zumba / Ritmo Latino

Dansend op Latijns-Amerikaanse muziek je conditie opbouwen. Stil staan is geen optie tijdens deze energieke choreografie.

Go with the flow.

CrossFitness (XL)

Kracht, conditie, snelheid en balans binnen 30 minuten. Een uitdagende en functionele training in de CrossFitness ruimte.

XL CrossFitness, extra lange training van 45 minuten. Doe aansluitend mee met de buikspiertraining en je training is compleet.

Buikspiertraining

Functionele, 15 minuten durende training waarbij buik-, bil- en rugspieren worden getraind.



O R A N G E
W E L L N E S S C L U B